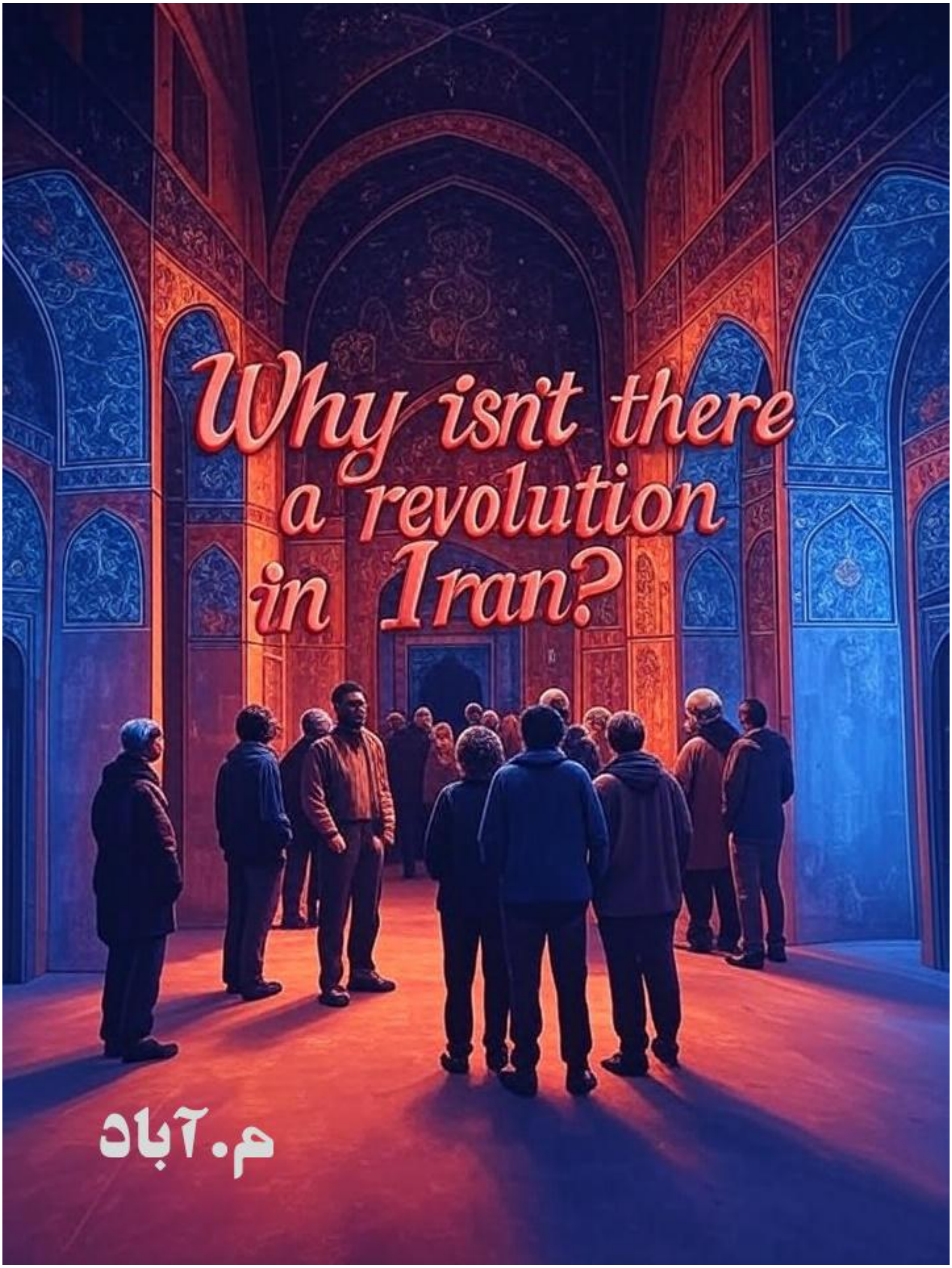

Why isn't there
a revolution
in Iran?
م.آباد

# چرا در ایران انقلاب نمی‌شود؟

نویسنده: م.آباد

نشر: ۱۴۰۴

**فهرست مطالب:**

- واژه‌نامه روانشناختی
- منابع و مطالعات موردی (از سند، بدون تکرار).

مقدمه: آتش زیر خاکستر

تصور کن: نیمه‌شب تهران، ۱۴۰۱. خیابان‌ها پر از فریادهای «زن، زندگی، آزادی». هزاران زن و مرد، با مشت‌های گره‌کرده، علیه دیواری از گاز اشک‌آور و باتوم پیش می‌روند. قلب‌ها تند می‌زنند، اشک‌ها می‌ریزند، و برای لحظه‌ای، انگار جهان تغییر می‌کند. اما صبح روز بعد، سکوت برمی‌گردد. صف‌های نان، ترافیک همیشگی، و آن حس تلخِ "چرا باز هم نشد؟" که مثل خوره به جان‌تان می‌افتد. چرا؟ با این همه خشم انباشته، این همه داستان‌های ناگفته از انقلاب ۵۷ تا خیزش مهسا، چرا ایران هنوز در آستانه‌ی انفجار معلق مانده؟ چرا انقلابی که می‌تواند همه چیز را دگرگون کند، مثل آتشی زیر خاکستر، شعله نمی‌کشد؟ دانشجوهای جوان که با چشمان پر از سؤال می‌پرسند: «استاد، ما نسل Z هستیم، چرا ما نمی‌توانیم انقلاب کنیم؟» تا زنان میانسالی که در جلسات خصوصی اعتراف می‌کنند: «من طعم تلخی‌های جنگ را چشیده‌ام، در اعتراضات ۸۸ فریاد زدم، اما حالا فقط می‌خواهم زنده بمانم — چرا این چرخه تمام نمی‌شود؟» این کتاب، پاسخی نیست به سیاستمداران یا مورخان؛ پاسخی است به شما، به قلب تپنده‌ی جامعه ایران. به آن روان جمعی که از دل انقلاب ۵۷ — با هیجان پیروزی و تلخی سرخوردگی‌هایش — تا جنگ هشت‌ساله، از سرکوب‌های دهه ۶۰ تا موج‌های دیجیتال امروز، شکل گرفته. در صفحات پیش رو، نه با شعارهای توخالی، که با ابزارهای روانشناسی اجتماعی — از ناهماهنگی شناختی لئون فستینگر تا ترومای جمعی و اثر سرایت هیجانی — رازها را می‌شکافم. چرا نسل Y، فرزندان جنگ، به جای فداکاری جمعی به مهاجرت و موفقیت فردی رو آوردند؟ چرا زنان، که در ۵۷ خیابان‌ها را فتح کردند و در ۱۴۰۱ نماد مقاومت شدند، حالا بین انطباق و شورش معلق‌اند؟ و مهم‌تر، چرا این همه انرژی سرکوب‌شده، به جای انفجار، به زندگی دوگانه — رسمی در خیابان، پنهان در خلوت — تبدیل شده؟ این

کتاب، سفری است به عمق ناخودآگاه ایرانی: از قطبی‌سازی هویتی دهه ۶۰ تا خلأ ایدئولوژیک پس از فروپاشی شوروی، از سوپاپ‌های اطمینان رژیم (مثل شل‌تر شدن حجاب) تا شکاف‌های اپوزیسیون خارج‌نشین. اگر تا آخر بخوانید، قول می‌دهم: نه تنها بفهمید چرا انقلاب «نمی‌شود»، بلکه دریابید چگونه می‌تواند «بشود» — با فهمیدن رازهای پنهان روان ما. چون تغییر، از شناخت خودمان شروع می‌شود. آماده‌اید خاکستر را کنار بزنید و آتش را ببینید؟

## فصل ۱: هیجان پیروزی و سایه سرخوردگی — روانشناسی انقلاب ۵۷

تصور کنید لحظه‌ای را که قلب‌تان مثل طبل می‌زند: خیابان‌های تهران، بهمن ۵۷. فریادهای «مرگ بر شاه» با بوی باروت و هیجان آزادی آمیخته. شما، یک جوان بیست‌ساله، دست در دست همسایه‌تان — یک مذهبی، یک چپ‌گرا، زنان بی‌حجاب و با حجاب دوشا دوش هم — علیه دیواری از ترس و سرکوب پیش می‌روید. برای اولین بار، احساس می‌کنید شما سرنوشت را در دست دارید. این هیجان جمعی، مثل موجی از دوپامین، همه را به هم می‌چسباند. اما فقط چند ماه بعد، همان دست‌ها از هم جدا می‌شوند. چرا؟ چرا آن آتش پیروزی، به جای شعله‌ور شدن، به سایه‌ای از سرخوردگی تبدیل می‌شود؟ این فصل، نه تاریخ را مرور می‌کند، بلکه به عمق روان جمعی‌تان نفوذ می‌کند: چطور یک ائتلاف هیجانی، به سرعت به تضادهای هویتی فرومی‌پاشد، و این درس، هنوز امروز ما را معلق نگه داشته.

بیایید از روانشناسی اجتماعی شروع کنیم — نه با آمار، بلکه با چیزی که هر ایرانی در درونش حس کرده: ناهماهنگی شناختی. لئون فستینگر، روانشناس آمریکایی، می‌گوید وقتی باورهای‌مان با واقعیت جور درنمی‌آید، ذهن‌مان مثل یک فنر فشرده می‌شود. در انقلاب ۵۷، همه — از بازاری‌های مذهبی تا دانشجویان چپ — دور یک دشمن مشترک (شاه) جمع شدند. این ائتلاف موقتی، مثل یک قرار عاشقانه هیجانی بود: هر گروه، تصویری از آینده روی بوم سفید انقلاب نقاشی می‌کرد. مذهبی‌ها: جامعه‌ای بر پایه شریعت و عدالت الهی. چپ‌ها: برابری طبقاتی و کارگران در قدرت. زنان: آزادی انتخاب، بدون زنجیرهای سنتی یا مدرن. هیجان پیروزی، این تصاویر را پنهان می‌کرد — اما وقتی شاه سقوط کرد، فنر فشرده شد. : بسیاری از جوانان و زنان حس کردند انرژی انقلابی‌شان مصادره شده است. بعد از پیروزی انقلاب، جامعه ایران با دو پدیده همزمان روبه‌رو شد: ۱. شور آزادی و تحقق آرمان‌ها ۲. شوک محدودیت‌ها و بازتولید اقتدار. همه می‌دانستند که چه چیزی بد است اما کسی نمی‌دانست چه چیزی خوب است، لذا تبانی دست‌های قدرت‌های آن سوی مرزها با این‌سوی مرزها، سوار

بر باورهای سنتی جامعه در اقتدا کردن به روحانیت!، بجای واقعگرایی برای تحقق دموکراسی، بوم را به تکه‌پاره تبدیل کرد. در واقع جامعه بطور عام از یک بلوغ عبور نکرده بود و همچنان اسیر تقدس روحانیت بود و به استقلال هویت شخصی کم عنایت. لذا به سادگی در گرداب بمباران‌های رسانه‌ها و پروپاگانداها قرار گرفت و مردم خود بدست خود قربانی منافع سایرین شدند. و هیولای رهبری مذهبی بر ایران چمبره انداخت. لذا هیجان جمعی (euphoria) بعد از انقلاب به سرعت به سرخوردگی جمعی(frustration) بدل شد.

فکر کنید به زنان — آن قهرمانان خیابانی بهمن ۵۷. هزاران زن، با مشت‌های گره‌کرده، در تظاهرات شرکت کردند، چون باور داشتند انقلاب، دری به سوی برابری باز می‌کند. اما اسفند همان سال، وقتی حجاب اجباری اعلام شد، چیزی در درون‌شان شکست. چرا؟ چون این، احساس محرومیت نسبی بود — مفهومی که تد گور، جامعه‌شناس آمریکایی، آن را توصیف می‌کند: وقتی انتظارتان از پیشرفت (مبارزه برای آزادی) با واقعیت (محدودیت تازه) برخورد می‌کند، حتی اگر وضعیت کلی بهتر شده باشد، حس بی‌عدالتی مثل خنجری به قلب می‌زند. زنانی که برای رفع تبعیض به خیابان آمده بودند، حالا احساس می‌کردند سهم‌شان از پیروزی دزدیده شده. تظاهرات ۱۷ اسفند، نه فقط اعتراض به پارچه‌ای سیاه، بلکه فریادی از عمق روان بود: «من برای این نجنگیدم!» این ناهماهنگی، ذهن‌شان را به دو راه برد: یا انطباق اجباری (پوشیدن حجاب برای بقا)، یا مقاومت پنهان (حفظ رؤیاهای آزادی در خلوت). و این دوگانه، هنوز امروز، در هر زنی که روسری را شل می‌کند یا برمی‌دارد، زنده است.

حالا، جوانان — آن نسل شوریده دهه ۵۰. آن‌ها، مثل شما شاید، انرژی‌شان را در میتینگ‌های حزبی ریختند: مجاهدین خلق با آرمان‌های اسلامی-انقلابی، فداییان با رویای سوسیالیستی.

در روانشناسی گروهی، هنری تاجفل می‌گوید، این ما را به قطبی‌سازی هویتی(identity polarization) می‌کشاند: وقتی گروه‌مان تهدید می‌شود، مرزها تیز می‌شوند — «ما» در برابر «آن‌ها». جوانان احساس می‌کردند «نسل آن‌ها سرنوشت تاریخ را عوض می‌کند». این حس کارآمدی جمعی (collective efficacy) به روابط صمیمانه و امیدهای مشترک قدرت می‌داد.

در اوایل انقلاب، حکومت جدید، روایت رسمی را انحصاری کرد: فقط خط امام مشروع است. جوانان مخالف، ناگهان از قهرمان به «خائن» یا «ستون پنجم» تبدیل شدند. این رقابت بر سر مشروعیت، نه فقط سیاسی، بلکه روانی بود: هر گروه، هویت خودش را در خطر می‌دید. نتیجه؟ بسیاری تسلیم شدند — اطاعت روانی، برای بقا. دیگران، مقاومت کردند، و هزینه‌اش زندان یا مرگ شد.

در جامعه دهه ۶۰، هم حکومت و هم مخالفان، از یک زبان مشترک ایثار و فداکاری استفاده می‌کردند: حکومت: شهادت در راه دفاع از اسلام و وطن. مخالفان: شهادت در راه آزادی، عدالت، برابری یا ایدئولوژی سیاسی. از دید روانشناسی اجتماعی، این وضعیت یک «رقابت معنایی» ایجاد کرد: هر دو طرف مشروعیت خود را از «آمادگی برای جان‌دادن» می‌گرفتند.

پدیده‌ای جالب در روانشناسی اجتماعی هست به نام «اثر شهادت»(martyrdom effect) : وقتی فرد یا گروهی هزینه‌های شدیدی (مثل زندان، شکنجه، مرگ) را متحمل می‌شود، باورهایش در چشم دیگران «مشروع‌تر» یا «اصیل‌تر» به‌نظر می‌رسد. برای همین، گرچه حکومت توانست بسیاری از مخالفان را سرکوب کند، اما در سطح روان جمعی جامعه، خاطره‌ی مقاومت آنها به‌عنوان «نماد ایستادگی» باقی ماند. این همان چیزی است که بعدها در دهه‌های ۷۰، ۸۰ و حتی جنبش‌های بعدی به‌شکل میراث ناخودآگاه اجتماعی دوباره زنده شد.

اما حتی تسلیم‌شدگان، یک زندگی دوگانه ساختند: ظاهر انقلابی در مسجد، باطن سرکوب‌شده در جمع دوستان. این دوگانگی (Sociological ambivalence)، مثل یک زخم پنهان، اعتماد افقی جامعه را فرسود — و هنوز، در روابط دوستانه امروز، حس می‌کنید: «می‌توانم به تو بگویم، یا نه؟»

این سرخوردگی اولیه، کلیدی است برای فهم امروز: انقلاب ۵۷، ما را با انتظارات متضاد آشنا کرد. گروه‌ها متحد شدند چون دشمن مشترک، تضادها را پنهان می‌کرد — اما پیروزی، آینه‌ای شد که هر کدام، تصویر خودش را در آن دید. از منظر روانشناختی، این شکاف انتظارات(expectation gap) ، جامعه را به دو اردوگاه برد: انسجام ظاهری (با رژیم)، و انفعال پنهان (درونی). زنان، با حس محرومیت‌شان، الگویی ساختند: مقاومت نمادین، بدون هزینه کامل. جوانان، با قطبی‌سازی‌شان، یاد گرفتند هویت را در گروه‌های کوچک حفظ کنند — نه در جمع بزرگ. و این درس‌ها، چرخه را می‌سازند: هیجان موقت، سرخوردگی پایدار، و معلق ماندن بین «باید تغییر کنیم» و «چطور بدون شکست؟»

اما خبر خوب اینجاست: فهم این مکانیزم‌ها، کلید تغییر است. اگر ناهماهنگی‌تان را بشناسید — آن لحظه‌ای که آرزوی آزادی با واقعیت برخورد می‌کند — می‌توانید فنر را رها کنید، نه فشرده نگه دارید. تصور کنید: در خیزش بعدی، به جای ائتلاف کور، هویت‌های متنوع را جشن بگیرید. زنان، محرومیت‌تان را به همبستگی

جمعی تبدیل کنید. جوانان، دوگانگی‌تان را به اعتماد افقی بدل کنید. انقلاب «نمی‌شود» چون سایه سرخوردگی ۵۷، هنوز ما را می‌ترساند — اما با این فهم، می‌تواند شما را به پیش‌ران آن تبدیل کند. حالا، نفس عمیق بکشید: آن هیجان ۵۷، هنوز در رگ‌های‌تان جریان دارد. فقط منتظر شماست تا بیدارش کنید.

---

## فصل ۲: ترومای جنگ و انسجام اجباری — دهه ۶۰ و مهندسی روان جمعی

شب‌های تاریک دهه ۶۰. صدای آژیر حمله هوایی، خیابان‌های خاموش، و صف‌های طولانی برای نان و نفت. تو، یک نوجوان ۱۵ ساله، توی کوچه‌های تهران یا اهواز، با ترس از بمباران می‌دوی به زیرزمین. بمباران شهرها، قطع برق، کمبود غذا... به تدریج بخشی از زندگی روزمره شد. این همان پدیده‌ای است که جامعه‌شناسان به آن می‌گویند عادی‌سازی اضطراب (Normalization of Anxiety). اما چیزی عمیق‌تر از موشک‌ها تو رو می‌ترسونه: حس نظارت دائمی. همسایه ممکنه گزارش بده، معلم ممکنه بازجویی کنه، و حتی توی جمع دوستات، نمی‌دونی کی حرفات رو لو می‌ده. این فقط جنگ با دشمن خارجی نیست — انگار جنگ با خودتونه. چرا جامعه‌ای که تازه طعم پیروزی انقلاب رو چشیده بود، توی این دهه به جای آزادی، توی تله ترس و اطاعت افتاد؟ این فصل، پرده از رازهای روان جمعی دهه ۶۰ برمی‌داره: چطور جنگ و سرکوب، ذهن ایرانی رو مهندسی کرد، و چرا زخم‌هاش هنوز تو رفتارای روزمره‌مون پیداست.

بیا از یه مفهوم کلیدی شروع کنیم: **ترومای جمعی**. روانشناسان اجتماعی، مثل کای اریکسون، می‌گن وقتی یه جامعه تجربه‌ای مثل جنگ، قتل‌عام یا سرکوب گسترده رو از سر می‌گذرونه، زخمی عمیق تو ناخودآگاهش باقی می‌مونه. این تروما فقط فردی نیست — کل جامعه رو به انفعال، ترس یا خشم پنهان می‌کشونه. دهه ۶۰ ایران، با جنگ ایران و عراق (۱۳۵۹—۶۷) و سرکوب سیاسی داخلی، دقیقاً همچین زخمی بود. جنگ، مثل یه غول بیرونی، همه رو به همبستگی اجباری واداشت. و در ادامه مکانیزم‌های دفاعی روانی رشد کرد مثل شوخ‌طبعی (جوک‌های مربوط به صف و کوپن)، یا معنابخشی مذهبی (رنج = امتحان الهی). دشمن خارجی (عراق) و شعارهای «دفاع مقدس» باعث شد مردم حس کنن یا باید با «ما» باشن یا علیه «ما». اما این فقط جنگ نبود — سرکوب داخلی، مثل اعدام‌های گسترده سال ۶۷، انگار یه چاقوی روانی بود که اعتماد افقی جامعه رو پاره کرد. چرا؟ چون وقتی همسایه‌ات ممکنه جاسوس باشه، به کی اعتماد می‌کنی؟

قتل‌عام زندانیان سیاسی در تابستان ۶۷، نقطه‌ی اوج **شکستن امید اجتماعی به اصلاح درون‌سیستمی** بود. از نظر روانشناسی اجتماعی، وقتی هزاران نفر به‌خاطر باورشان اعدام می‌شوند، جامعه به دو واکنش دچار می‌شود: درونی‌سازی ترس و سکوت (اکثریت جامعه برای بقا). مقاومت درونی و خاطره‌سازی (اقلیت یا کسانی که بازمانده‌اند).

فکر کن به حال‌وهوای اون موقع. اگه تو یه جوان ۲۰ ساله تو سال ۶۲ بودی، دو تا نیرو تو رو فشار می‌داد: یکی، ترس از بمباران و مرگ، که روانشناسای اجتماعی بهش می‌گن تهدید وجودی. این ترس، آدما رو به سمت انسجام گروهی می‌بره — حتی اگه اجباری باشه. لذا این انسجام ظاهری، بیشتر محصول ترس و فشار اجتماعی بود تا یک اجماع واقعی. برای همین، خیلی‌ها، حتی اگه مخالف رژیم بودن، توی مراسم عمومی شرکت می‌کردن، شعار می‌دادن، و ظاهر «بسیجی» به خودشون می‌گرفتن. این محافظه‌کاری اجباری بود — یه جور اطاعت روانی برای بقا. اما زیر این ظاهر، یه زندگی دوگانه رشد کرد: تو خونه، با دوستات، موسیقی غیرمجاز گوش می‌دادی، حرفای ممنوعه می‌زدی، ولی تو خیابون، همرنگ جماعت بودی. این دوگانگی، مثل یه زخم روانی، اعتماد به جمع رو کمرنگ کرد و هنوزم تو رفتارای ما پیداست — وقتی حرفای مهم رو فقط به نزدیک‌ترین دوستت می‌گی.

**زنان**، این دوره رو یه جور دیگه تجربه کردن. رژیم می‌خواست زن رو به «مادر شهید» یا «خواهر بسیجی» تبدیل کنه — نماد عفاف و ایثار. اما زنان مبارز، مثل اونایی که تو سازمان مجاهدین خلق یا گروه‌های چپ بودن، این تصویر رو شکستن. اونا تفنگ به دست گرفتن، اعلامیه پخش کردن، و حتی به قیمت جونشون مقاومت کردن. از نظر روانشناسی اجتماعی، این *مقاومت هویتی* بود: وقتی هویتت (به‌عنوان زن آزاد) تهدید می‌شه، یا تسلیم می‌شی، یا می‌جنگی. برخی از این زنان انتخاب کردن بجنگن، چون حس کردن هویت‌شون داره نابود می‌شه. اما هزینه سنگین بود: زندان، شکنجه، اعدام. قتل‌عام ۶۷، که هزاران زندانی سیاسی (از جمله زنان) رو نابود کرد، یه *ترومای جمعی ماندگار* ساخت. این تروما، مثل یه سایه، به نسل بعدی منتقل شد: نسل **۷**، بچه‌های جنگ، که توی کودکی صف‌های کوپن و آژیر بمباران رو دیدن، و بعدها تو جوانی حس کردن «سهم ما از اون همه فداکاری چی بود؟»

از منظر روانشناختی، این تروما یه پارادوکس ساخت: همزمان همبستگی و بی‌اعتمادی. جنگ، مردم رو به هم نزدیک کرد (همه علیه دشمن خارجی)، ولی سرکوب داخلی، آدما رو از هم دور کرد. تاجفل، روانشناس اجتماعی، می‌گه وقتی گروهی حس تهدید کنه، هویت گروهی قوی‌تر می‌شه، ولی اعتماد به «دیگران» کم

می‌شه. تو دهه ۶۰، این تهدید دوگانه (جنگ و سرکوب) باعث شد مردم فقط به خانواده و دوستای نزدیکشون اعتماد کنن. این بی‌اعتمادی افقی، هنوزم تو جامعه ما پیداست: چرا ما به غریبه‌ها سخت اعتماد می‌کنیم؟ چون دهه ۶۰ بهمون یاد داد «هر غریبه‌ای ممکنه خطرناک باشه.»

پس از ۸ سال جنگ، جامعه وارد مرحله‌ای شد که در روانشناسی اجتماعی به آن post-war syndrome می‌گویند: خستگی جمعی، فرسودگی روانی، نوعی حس «بیهودگی» نسبت به تلفات (صدها هزار کشته و مجروح). نیاز شدید به عادی‌سازی زندگی (مسکن، رفاه، ازدواج، اشتغال) شکل گرفت.

مردم به‌نوعی وارد حالت «تسلیم منفعل» شدند: دیگر نمی‌خواستند «ایدئولوژی» یا «آرمان‌های انقلابی» را ادامه دهند، بلکه آرامش و رفاه می‌خواستند.

جوانان اون دوره، که حالا والدین نسل Z هستن، بار این تروما رو به دوش کشیدن. اونا کودکی‌شون رو با داستان‌های شهادت و ایثار گذروندن، ولی تو جوانی (دهه ۷۰) دیدن که رؤیاهای جمعی انقلاب به باد رفت. این باعث شد نسلY ، برخلاف نسل انقلاب (نسل X)، به جای «آرمان‌گرایی» به «عمل‌گرایی» رو بیاره: مهاجرت، شغل، زندگی شخصی. اما این عمل‌گرایی، یه حس پنهان هم داشت: «گناه جمعی». خیلی از اونا حس می‌کردن به اندازه کافی مقاومت نکردن، و این حس گناه، مثل یه موتور خاموش، تو ناخودآگاهشون موند. حالا نسلZ ، فرزندان اونا، این حس رو به شکل خشم و نافرمانی نشون می‌دن — اما هنوز ترومای دهه ۶۰، مثل یه ترمز روانی، جلوی انفجار کامل رو می‌گیره.

این تروما چی به ما یاد داد؟ اینکه مقاومت هزینه داره.

از نظر روانشناسی اجتماعی، وقتی فرد با تهدید جدی (شکنجه، زندان، مرگ) روبه‌روست، غریزه بقا فعال می‌شود. این حالت به‌طور کلاسیک با پدیده‌ی conformity (همرنگی) و obedience (اطاعت از قدرت) توضیح داده می‌شود. اما هویت (حزبی، ایدئولوژیک، یا عدالت‌خواهانه) به آن‌ها قدرت می‌داد که حتی از غریزه بقا عبور کنند. در روانشناسی اجتماعی، این همان پدیده‌ی over-commitment است: پیوند کامل با یک آرمان که فرد را از ترس مرگ رها می‌کند. و حتی در زندان و زیر شکنجه احساس قدرت درونی و رهایی می‌کردند. تأثیر آن برای جامعه: تبدیل به نماد ایستادگی؛ و حتی وقتی سرکوب شدند، حضورشان در حافظه جمعی به‌صورت «شهادت» باقی ماند و از نظر گروهی میراث مقاومت‌شان برای نسل‌های بعد تقویت شد.

در دهه ۶۰ سرکوب و اعدام وجود داشت، اما تابستان ۶۷ بُعد نمادین و روانی خاصی داشت:

زندانیانی که اغلب سال‌ها در زندان بودند، دوباره محاکمه شدند و طی چند دقیقه حکم مرگ گرفتند. بسیاری حتی دوران محکومیت‌شون را گذرونده بودند. از دید روانشناسی اجتماعی، این پیام آشکاری داشت: حتی گذروندن مجازات هم تضمین بقا نیست.

این ناامنی روانی دائمی، جامعه رو به سمت انفعال ظاهری برد: تو خیابون همرنگ جماعت، تو خونه، خودت باش. اما این انفعال، یه انرژی زیرپوستی ذخیره کرد — همون انرژی‌ای که تو خیزش ۱۴۰۱ شعله کشید. دهه ۶۰، ما رو به یه دوراهی روانی برد: یا انطباق اجباری، یا مقاومت پنهان. و این دوراهی، هنوز تو وجود تک‌تک ما زنده است.

حالا، تو — خواننده — کجایی؟ وقتی تو خیابون روسری‌ات رو شل می‌کنی یا توی گروه دوستات حرفای ممنوعه می‌زنی، داری همون مقاومت پنهان دهه ۶۰ رو تکرار می‌کنی. اما اگه بخوای این انرژی رو آزاد کنی، باید تروما رو بشناسی: ترس از نظارت، بی‌اعتمادی به جمع، و حس گناه جمعی. فهم این زخما، اولین قدمه برای اینکه آتش زیر خاکستر شعله بکشه. آماده‌ای قدم بعدی رو برداری؟

---

## فصل سوم: نسل‌های معلق — از Y (فرزندان جنگ) به Z (بچه‌های دیجیتال)

تصور کن: تو یه جوان دهه ۷۰ هستی، فرزند جنگ، توی یه خونه کوچک تو تهران یا تبریز. توی کودکی‌ات، صدای آژیر بمباران و قصه‌های «دفاع مقدس» رو شنیدی، اما حالا که بیست‌ساله شدی، می‌بینی نه از اون آرمان‌های بزرگ انقلاب چیزی مونده، نه از عدالت اجتماعی خبریه. تو دلت حس می‌کنی باید یه کاری بکنی، اما چی؟ اعتراض؟ خطرناکه. مقاومت؟ هزینه داره. پس چی می‌مونه؟ یه چمدون و رویای مهاجرت به کانادا، یا حداقل یه شغل خوب تو تهران. حالا، یه لحظه بپر به ۱۴۰۱: تو یه بچه نسل Z هستی، توی اینستاگرام هشتگ #مهسا_امینی رو فریاد می‌زنی، قلبت با هر ویدیو از اعتراضات خیابونی تندتر می‌زنه، اما وقتی موقع تجمع می‌رسه، یه ترس عمیق تو دلت می‌گه: «اگه برم و بگیرنم چی؟» چرا نسلY ، فرزندان جنگ، از آرمان‌گرایی به عمل‌گرایی پناه برد؟ چرا نسلZ ، با این همه خشم دیجیتال، تو خیابون محتاطه؟ این فصل، رازهای روان جمعی این دو نسل رو باز می‌کنه: چطور ارزش‌ها، ترس‌ها، و هویت‌هاشون اونا رو معلق نگه داشته — و چطور تو می‌تونی این معلق بودن رو به حرکت تبدیل کنی. بیا از یه مفهوم کلیدی شروع کنیم: شکاف ارزشی

(value gap). روانشناسان اجتماعی، مثل رونالد اینگلهارت، می‌گن هر نسل به خاطر تجربه‌های تاریخیش، ارزش‌های متفاوتی پیدا می‌کنه. نسلY ، متولدین دهه ۶۰ شمسی (حدود ۱۹۸۰-۱۹۹۵ میلادی)، تو بچگی جنگ و سرکوب دهه ۶۰ رو دیدن. اونا تو جوونیشون، دهه ۷۰، با یه ایران روبه‌رو شدن که دیگه نه شعارهای انقلاب ۵۷ خریدار داشت، نه امیدی به تغییر جمعی بود. این نسل، با ترومای ارثی بزرگ شد: قصه‌های والدینی که یا تو جنگ فداکاری کردن یا تو سرکوب‌های سیاسی دهه ۶۰ له شدن. این تروما، یه پیام روشن بهشون داد: «آرمان‌گرایی خطرناکه، بقا مهم‌تره». برای همین، نسل Y به عمل‌گرایی روانی رو آورد. به جای تغییر جامعه، دنبال تغییر زندگی خودشون رفتن: تحصیل تو دانشگاه، کار تو شرکت‌های خصوصی، یا مهاجرت به هر قیمتی. اگه یه لحظه به دوروبرت نگاه کنی، می‌بینی خیلی از والدین نسل Z همینن: کسایی که می‌گن «درس بخون، برو خارج، اینجا جای موندن نیست.» این عمل‌گرایی، یه جور مکانیزم دفاعی بود — یه راه برای فرار از سرخوردگی‌های نسل انقلاب. روانشناسای اجتماعی، مثل آلبرت باندورا، می‌گن وقتی آدما حس کنن نمی‌تونن به یه هدف جمعی برسن، خودکارآمدی جمعی(collective efficacy) شون کم می‌شه. نسل Y دید که تلاش‌های والدینشون (اعتراضات، اعتصابات) به جایی نرسید، پس به جای ریسک کردن، به موفقیت فردی رو آوردن. مهاجرت، که تو دهه ۸۰ شمسی اوج گرفت، یه جور فرار روانی بود: نه فقط از وضعیت اقتصادی، بلکه از بار ناامیدی. اما این فرار، یه زخم عمیق گذاشت: حس اینکه «ما جا موندیم.» این حس، به نسل Z منتقل شد — اما اونا یه جور دیگه باهاش روبه‌رو شدن. حالا بریم سراغ نسلZ ، متولدین دهه ۸۰ به بعد (حدود ۱۹۹۵-۲۰۱۰ میلادی)، بچه‌های دیجیتال. این نسل تو دنیایی بزرگ شد که اینترنت، اینستاگرام و توییتر (یا همون X)، خشم و آرزوهاشون رو شکل داد. اونا ترومای دهه ۶۰ رو مستقیم ندیدن، ولی از والدینشون یه حس عمیق به ارث بردن: محرومیت نسبی. تد گور، جامعه‌شناس، می‌گه وقتی یه گروه حس کنه نسبت به چیزی که حقشونه محرومه، خشمش شعله‌ور می‌شه. نسلZ ، با دیدن ویدیوهای خیابونای ۸۸ یا خیزش ۹۸ تو فضای مجازی، حس کرد چیزی ازش دزدیده شده: آزادی، فرصت، هویت. برای همین، تو خیزش ۱۴۰۱، این نسل فریاد «زن، زندگی، آزادی» رو بلند کرد. اما چرا این فریاد به انقلاب کامل نرسید؟ جواب تو یه مفهوم روانشناختی دیگه‌ست: کاهش آستانه ترس. نسلZ ، برخلاف نسل انقلاب که توی خیابون بی‌پروا بود، با یه پارادوکس روبه‌روه: شورش دیجیتال، احتیاط میدانی. اونا تو فضای مجازی شجاعن — هشتگ می‌زنن، پست می‌ذارن، و حتی رژیم رو مسخره می‌کنن — چون اونجا هزینه کمه. اما تو خیابون، سایه ترومای دهه ۶۰ و سرکوب‌های ۸۸ و ۹۸، مثل یه ترمز روانی عمل می‌کنه. روانشناسای اجتماعی، مثل کورت لوین، می‌گن رفتار آدما نتیجه تعادل بین «نیروهای پیش‌برنده» (مثل خشم از بی‌عدالتی) و «نیروهای بازدارنده» (مثل ترس از

سرکوب)ه. برای نسلZ ، نیروی پیش‌برنده قویه — اونا از بی‌عدالتی خفه شدن — ولی نیروی بازدارنده قوی‌تره: ترس از دستگیری، شکنجه، یا حتی مرگ. این ترس، ریشه تو قصه‌های والدینشون داره: «ما هم اعتراض کردیم، اما چی شد؟» یه تفاوت بزرگ دیگه بین Y وZ ، هویت‌سازی گروهیه. نسل Y هویتش رو تو گروه‌های کوچک (خانواده، دوستان، همکارا) پیدا کرد، چون بی‌اعتمادی افقی دهه ۶۰ بهشون یاد داد به جمع بزرگ اعتماد نکنن. اما نسلZ ، به لطف شبکه‌های اجتماعی، هویتش رو تو گروه‌های بزرگ‌تر و مجازی تعریف می‌کنه: مثلاً «ما بچه‌های ۸۰ و ۹۰» یا «ما طرفدارای زن، زندگی، آزادی». این هویت جمعی دیجیتال، یه شمشیر دولبه‌ست: از یه طرف، خشم رو مثل ویروس پخش می‌کنه (روانشناسا بهش می‌گن سرایت هیجانی)( Emotional contagion)، ولی از طرف دیگه، چون این هویت تو فضای آنلاین قویه، تو دنیای واقعی شکننده‌ست. برای همین، تجمعات خیابونی نسل Z پرشوره، ولی پراکنده و شکننده‌ست — چون اعتماد افقی هنوز ضعیفه. حالا، تو کجای این داستانی؟ اگه نسل Y هستی، شاید حس گناه جمعی یا خستگی از آرمان‌گرایی تو رو به انفعال کشیده. اگه نسل Z هستی، شاید خشم دیجیتال‌ت قویه، ولی ترس میدانی جلوت رو گرفته. روانشناسی اجتماعی می‌گه تغییر وقتی شروع می‌شه که این دو نیرو — خشم و ترس — تعادل پیدا کنن. نسلY ، می‌تونه تجربه عمل‌گراییش رو به نسل Z بده: چطور اتحادهای کوچک رو به حرکت‌های بزرگ تبدیل کنن. نسلZ ، می‌تونه خشمش رو از فضای مجازی به اعتماد خیابونی ببره. تصور کن: یه روز که به جای پست گذاشتن، دست یکی از هم‌نسلی‌هات رو می‌گیری و با هم فریاد می‌زنی. اون موقع، معلق بودن تموم می‌شه. آماده‌ای این تعادل رو پیدا کنی؟

---

**تفاوت فکری نسل‌ها و تأثیر فروپاشی شوروی بر روان جمعی**

یک جوان نسل X (متولدین حدود ۱۹۶۵–۱۹۸۰ میلادی) در اوایل دهه ۵۰، در حالی که جهان هنوز در چنگال جنگ سرد گرفتار است، کتاب‌های مارکسیستی می‌خواند و رؤیای یک یوتوپیا سوسیالیستی را در سر می‌پروراند. شوروی به عنوان نماد یک جهان برابر، الهام‌بخش است.

در دهه ۶۰، جهان دو قطبی بود: بلوک شرق (کمونیسم) و بلوک غرب (لیبرالیسم/سرمایه‌داری).

در ایران، این دو قطبی جهانی هم بازتاب داشت: چپ‌ها (کمونیست‌ها و سوسیالیست‌ها) بر بخش بزرگی از فضای روشنفکری و دانشجویی اثر داشتند. اسلام‌گرایان هم در واکنش به «امپریالیسم غرب» و «الحاد شرق»

هویت خود را تعریف می‌کردند. بنابراین تا قبل از فروپاشی شوروی، فضای فکری جوانان ایران **شدیداً ایدئولوژیک و کلان‌نگر** بود (آرمان عدالت، امت اسلامی، انقلاب جهانی و ...).

اما ناگهان، سال ۱۹۹۱، دیوار برلین فرو می‌ریزد و شوروی متلاشی می‌شود. این فروپاشی، نه فقط یک رویداد سیاسی، بلکه یک ضربه روانی عمیق است.

روانشناسی اجتماعی، مثل نظریه *خلأ ایدئولوژیک* (ideological vacuum) رونالد اینگلهارت، می‌گوید وقتی یک سیستم فکری بزرگ — مثل سوسیالیسم — سقوط می‌کند، یک خلأ عاطفی ایجاد می‌شود که به یأس و سرخوردگی منجر می‌گردد. نسل X ایرانی، که تحت تأثیر انقلاب ۵۷ و جنگ دهه ۶۰ بود، این خلأ را شدیدتر حس کرد: آرمان‌های جمعی (عدالت طبقاتی، مبارزه ضد امپریالیستی) که با تفکرات سوسیالیستی و مارکسیستی گره خورده بود، ناگهان پوچ به نظر رسید. این سرخوردگی، روان جمعی را به سمت بدبینی کشاند — حس اینکه «هیچ ایدئولوژی نجات‌بخشی وجود ندارد».

حالا نسل Y (متولدین ۱۹۸۱–۱۹۹۶ میلادی)، فرزندان جنگ و پس از فروپاشی، در جهانی بزرگ شدند که سرمایه‌داری لیبرال غالب بود. فروپاشی شوروی، یوتوپیای سوسیالیستی را به یک شکست تبدیل کرد و نسل Y را به *عمل‌گرایی فردی* (individual pragmatism) سوق داد. روانشناسان اجتماعی مثل آلبرت باندورا می‌گویند این نسل، با از دست دادن باور به تغییرات جمعی، به جای آرمان‌گرایی به مهاجرت، تحصیل و موفقیت شخصی رو آورد — یک مکانیزم دفاعی برای فرار از یأس ایدئولوژیک. در ایران، این نسل با بحران اقتصادی دهه ۷۰ روبه‌رو شد و حس کرد «فداکاری جمعی» والدینش (در جنگ و انقلاب) بی‌نتیجه بود.

با پیروزی نئولیبرالیسم در جهان (ریگان، تاچر، دهکده جهانیِ رسانه‌ای)، فرهنگ غالب جهانی از ایدئولوژی‌های کلان به سمت «مصرف، فردیت و لذت‌گرایی» حرکت کرد. این تغییر در ایران دهه ۷۰ هم خودش را نشان داد: جوانان به‌جای شعارهای ایدئولوژیک، بیشتر به دنبال موسیقی، مد، فیلم و کالاهای مصرفی رفتند. ارزش‌ها از «فداکاری جمعی» به «موفقیت فردی» تغییر مسیر داد. بنابراین، فروپاشی شوروی غیرمستقیم به جوان ایرانی آموخت: «دیگر آرمان کلان نجات‌بخش وجود ندارد؛ تنها راه، دنبال کردن زندگی فردی است.»

نسل Z (متولدین ۱۹۹۷–۲۰۱۲ میلادی)، بچه‌های دیجیتال، در جهانی پس از ۱۱ سپتامبر و بحران‌های اقتصادی ۲۰۰۸ بزرگ شدند. فروپاشی شوروی برای آن‌ها یک داستان تاریخی است، اما میراث یأسش هنوز زنده: به جای ایدئولوژی‌های بزرگ، به حقوق فردی و اعتراضات مدنی گرایش دارند. اما این نسل با *پارادوکس*

*فردیت/ جمع* (individualism-collectivism paradox)دست‌وپنجه نرم می‌کند — خشم جمعی در شبکه‌های اجتماعی، اما احتیاط در اقدام واقعی. روانشناسی اجتماعی نشان می‌دهد این نسل، با دسترسی به اطلاعات جهانی، از یأس ایدئولوژیک به فعالیت نمادین (symbolic activism) رو آورده، اما هنوز با سرخوردگی نسل‌های قبل مبارزه می‌کند.

در نهایت، نسل آلفا (متولدین ۲۰۱۳ به بعد)، در جهانی دیجیتال و پساکرونا بزرگ می‌شوند. فروپاشی شوروی برای آن‌ها دور است، اما تأثیراتش — مثل غلبهٔ فردگرایی و مصرف‌گرایی — روان‌شان را شکل می‌دهد. این نسل ممکن است با *انعطاف‌پذیری روانی* (psychological resilience) بیشتری روبه‌رو شود، اما اگر یأس ایدئولوژیک ادامه یابد، ممکن است به انفعال نسل‌های قبل بیفتد. برای تغییر، باید این خلأ را با هویت‌های جدید پر کرد — از فهم یأس به امید جمعی.

---

## فصل چهارم: زنان، نمادهای شکسته — از حجاب اجباری تا خیزش مهسا

تصور کن: که الان بهار ۱۳۵۷تو تهرانه. تو یه زن ۲۵ ساله‌ای، با روسری باز و قلب پر از امید، توی تظاهرات علیه شاه فریاد می‌زنی. خیابون پر از زن و مرد، و تو حس می‌کنی برای اولین بار، صدات شنیده می‌شه. آزادی انگار فقط یه قدم فاصله داره. حالا بپر به اسفند همون سال: اعلام حجاب اجباری، مثل یه سیلی به صورتت می‌زنه. تو که برای انتخاب جنگیدی، حالا باید بپذیری یا بجنگی. این حس — خشم و سرخوردگی — تو رو به تظاهرات ۱۷ اسفند می‌بره، اما سرکوب می‌شی. چهل سال بعد، ۱۴۰۱، تو یه زن نسل Z هستی، وسط خیابون، روسری‌ت رو آتیش می‌زنی و «زن، زندگی، آزادی» فریاد می‌کشی. چرا زنان ایرانی، از ۵۷ تا ۱۴۰۱، نماد مقاومت شدن، اما هنوز بین انطباق و شورش معلق‌ان؟ چرا حجاب، که یه ابزار کنترل بود، حالا نماد مبارزه‌ست؟ این فصل، روان جمعی زنان ایرانی رو می‌شکافه: از حس محرومیت تا انفجار هیجانی، و از زندگی دوگانه تا پتانسیل تغییر. بیا از یه مفهوم کلیدی شروع کنیم: احساس محرومیت نسبی (relative deprivation). تد گور، جامعه‌شناس، می‌گه وقتی گروهی حس کنه چیزی که حقشه ازش گرفته شده، خشمش شعله‌ور می‌شه. تو انقلاب ۵۷، زنان ایرانی — از دانشجوهای شهری تا زنان روستایی — به خیابون اومدن چون باور داشتن انقلاب، درهای آزادی و برابری رو باز می‌کنه و پایانی بر تبعیض خواهد بود. اونا تو تظاهرات، کنار مردا، مشت گره کردن و شعار دادن. اما وقتی دوباره تبعیض سیطره انداخت و حجاب هم

اجباری اعلام شد، حس کردن سهم‌شون از پیروزی دزدیده شده. این محرومیت نسبی، یه زخم روانی بود: تو برای برابری جنگیدی، اما حالا باید به اجبار یه پارچه بپوشی. تظاهرات ۱۷ اسفند ۵۷، فقط یه اعتراض سیاسی نبود — یه فریاد روانی بود: «ما این نبودیم که می‌خواستیم!» زنان اون روز، دو راه پیش رو داشتن: انطباق اجباری — (forced compliance) پوشیدن حجاب برای بقا — یا مقاومت هویتی (identity resistance) — حفظ آرمان آزادی تو خلوت یا تظاهرات. خیلی‌ها انطباق رو انتخاب کردن، اما این انطباق، یه زندگی دوگانه (double life) ساخت: تو خیابون روسری سر می‌کنی، اما تو خونه یا جمع‌های خصوصی، خود واقعی‌ت رو نشون می‌دی. حالا بریم به دهه ۶۰، وسط جنگ. رژیم سعی کرد زنان رو به نمادهای «مادر شهید» یا «خواهر بسیجی» تبدیل کنه — یه هویت‌سازی اجباری(imposed identity) . روانشناسای اجتماعی، مثل هنری تاجفل، می‌گن هویت گروهی وقتی تهدید می‌شه، یا تسلیم می‌شی یا مقاومت می‌کنی. خیلی از زنان اون دوره، مثل مبارزای سازمان مجاهدین یا گروه‌های چپ، مقاومت کردن. اونا اعلامیه پخش کردن، سلاح به دست گرفتن، و حتی تو زندان‌ها شکنجه شدن. این مقاومت، یه شورش هویتی (identity rebellion) بود — اونا نمی‌خواستن فقط «مادر» یا «خواهر» باشن؛ اونا زنانی بودن که برای حق انتخاب می‌جنگیدن.

گفتمان حاکم می‌خواست زن را «مادر شهید» یا «خواهر بسیجی» معرفی کنه. اما حضور زنان در گروه‌های مسلح نشان داد که زن می‌توانه «کنشگر سیاسی ـ نظامی» هم باشه، نه صرفاً حامی مردان. این موضوع باعث شد در بخشی از جامعه (خصوصاً جوانان شهری) تصویر زن با مفهوم «مبارزه مستقیم و قدرت» گره بخوره. مهمه بدونیم انگیزش روانی زنان برای مبارزه چه بود و چرا زنان به‌طور فعال در مبارزه مسلحانه وارد شدند؟ زن جوانی که در جامعه‌ی سنتی با محدودیت روبه‌رو بود، در مبارزه مسلحانه احساس «قدرت، عاملیت و آزادی» پیدا می‌کرد. یعنی یک حس احساس عدالت‌خواهی و همذات‌پنداری نسلی: خیلی از این زنان، دانشجو یا دانش‌آموز بودن و تو فضای سیاسی ـ ایدئولوژیک دهه ۵۰ و ۶۰ رشد کرده بودن. برخلاف نقش‌های سنتی، اینجا زنان و مردان در یک تیم عملیاتی هم‌سطح دیده می‌شدن؛ چیزی که برای روان زنان رهایی‌بخش بود. اون‌ها هویت زنانه‌ی جدیدی را بازنمایی کردن که تا قبل از آن در ایران کمتر دیده می‌شد. دیدن زنان در اخبار در مقام مبارز مسلح، به‌طور ناخودآگاه تصویر زن را از «موجود منفعل» به «موجود فعال و خطرناک» تغییر داد. همین باعث شد حکومت در سرکوب زنان مبارز شدت بیشتری نشون بده (اعدام‌ها، شیطان‌سازی‌های رسانه‌ای). چون باید این تصویر رو سریعاً کنترل می‌کرد. با تأسیس واحدهای رزمی سازمان مجاهدین موسوم به ارتش آزادیبخش در سال ۶۶ زنان هم از ابتدا حضور سازمان‌یافته داشتند، نه صرفاً در نقش پشتیبانی بلکه در رده‌های

فرماندهی، عملیاتی و حتی زرهی. این برای نخستین بار بود که جامعه‌ی ایرانی با پدیده‌ی «زن سرباز در ارتش کلاسیک» روبه‌رو می‌شد. این تصویر به‌ویژه در میان نسل جوان شهری، پیام ضمنی داشت: زن می‌تونه هم‌سطح مردان در عرصه‌ای که سنتاً مردانه‌ترین عرصه محسوب می‌شد (جنگ کلاسیک) حضور یابد. حالا تصویر «زن با یونیفورم نظامی و در تانک» یک شوک فرهنگی بود.

حکومت این زنان را به‌عنوان «منافق» یا «ضد ارزش» معرفی می‌کرد. اما برای طیفی از جامعه، به‌ویژه خانواده‌های مخالف حکومت، اون‌ها به‌صورت «الگوی مقاومت» دیده می‌شدن. در نتیجه یک **قطبی‌سازی روانی** میان «زن ایثارگر در خدمت حکومت» و «زن مبارز در برابر حکومت» بوجود اومد.

اما در ناخودآگاه نسل‌ها، تصویر «زن فعال و رزمنده» جاگرفت و بعدها خودش را در جنبش‌های مدنی و خیابانی (۸۸، ۹۶، ۹۸، ۱۴۰۱) نشون داد؛ جایی که زنان دوباره پیشگام شدن.

سرکوب — به‌خصوص قتل‌عام ۶۷ — این ترومای جمعی(collective trauma) ، نه فقط برای زنان مبارز، بلکه برای کل جامعه یه پیام داشت: مقاومت هزینه داره، شایدم جونت. نتیجه؟ زنان مبارزی که زنده ماندند، عمدتاً در زندان یا تبعید قرار گرفتند. خانواده‌های آن‌ها در ایران به‌شدت تحت فشار قرار گرفتند.

خیلی از زنان معمولی هم به انفعال ظاهری (apparent passivity) رو آوردن: تو ظاهر، همرنگ رژیم شدن، اما تو باطن، خشم و آرزوهاشون رو پنهان کردن. در روانشناسی اجتماعی این را «جابجایی هویت کنشگر به هویت حافظه‌محور» می‌گویند. این دوگانگی، توی دهه‌های بعد هم ادامه پیدا کرد.

اما زنانی که تو ارتش آزادی‌بخش تجربه نظامی داشتن، بعد از جنگ به چهره‌های شاخص در فعالیت‌های سیاسی و رسانه‌ای تبدیل شدن. این‌ها به بازتعریف نقش زن در اپوزیسیون کمک کردن: «زن به‌عنوان رهبر سیاسی»

حجاب، که قرار بود ابزار کنترل باشه، به مرور به یه سوپاپ اطمینان (safety valve) تبدیل شد. رژیم، با شل‌تر کردن گشت ارشاد تو بعضی دوره‌ها بخصوص مدتی بعد از اعتراضات ۱۴۰۱، آگاهانه در یک مهندسی اجتماعی چشمش رو روی وضعیت حجاب بست. روانشناسای اجتماعی، مثل کورت لوین، می‌گن این جور عقب‌نشینی‌های نمادین، انرژی اعتراضی رو تخلیه می‌کنه. اما همین سوپاپ، یه پارادوکس ساخت: زنان شهری، به‌خصوص نسل Y وZ ، شروع کردن به مقاومت نمادین(symbolic resistance) . بعضی‌ها به شکل روسری شل، آرایش غلیظ، یا حتی رقصیدن تو خیابون، و بعضی‌ها هم با تشکیل گروه‌های شورشی — اینا نه فقط

اعتراض بود، بلکه فریادهای خاموشی بودن که می‌گفتن: «من هنوز اینجام.» این مقاومت، تو خیزش ۱۴۰۱ به اوجش رسید، وقتی زنان نسل Z علیه تبعیض شورش کردن. رسانه‌های حکومتی در داخل و خیلی رسانه‌های فارسی زبون در خارج تلاش کردند که خشم زنان علیه تبعیض رو تا سطح روسری و حجاب تنزل بدن. اما انفجار خشم زنان و دخترای ایران برای احقاق هویت برابر بود. برای همین شعار می‌دادن «چه با حجاب، چه بی‌حجاب، پیش به سوی انقلاب». اونها با این شعار، خودشون رو از هر گونه تحمیل فرهنگی آزاد می‌خواستند.

مرگ مهسا که با آتیش زدن روسری نمادین شد، یه سرایت هیجانی(emotional contagion) بود: خشم یه زن، مثل ویروس، به بقیه منتقل شد و شعار «زن، زندگی، آزادی» رو جهانی کرد. اما چرا این انفجار به انقلاب کامل نرسید؟ جواب تو یه مفهوم روانشناختی دیگه‌ست: پارادوکس انطباق/ شورش(compliance-rebellion paradox). زنان ایرانی، به‌خصوص تو شهرهای بزرگ، یه دوراهی روانی دارن: از یه طرف، خشمشون از محرومیت نسبی(relative deprivation) اونا رو به مبارزه می‌کشونه؛ از طرف دیگه، ترس از سرکوب — که ریشه تو ترومای سرکوب‌های دهه‌های قبل داره — اونا رو به انطباق وامی‌داره. این پارادوکس، زنان رو معلق نگه داشته: تو خیابون روسری‌ت رو می‌سوزونی، اما فردا برای کار یا دانشگاه، دوباره سرت می‌کنی. این ناهماهنگی شناختی(cognitive dissonance) — تضاد بین باور (من آزادم) و رفتار (مجبورم انطباق کنم) — یه فشار روانی دائمیه. اما همین فشار، یه پتانسیل عظیم داره: اگه زنان بتونن این ناهماهنگی رو به هویت جمعی مقاوم (resilient collective identity) تبدیل کنن، می‌تونن محور تغییر باشن. فکر کن به تفاوت زنان در محیط‌های روشنفکری و زنانی در محیط‌های سنتی. زنان در محیط‌های روشنفکری، به‌خصوص نسلZ ، به لطف اینترنت و آموزش، با مفاهیم جهانی مثل فمینیسم آشنا شدن. اونا حجاب رو نه فقط یه پارچه، بلکه نماد یه سیستم کنترل می‌بینن. اما زنان محیط‌های سنتی، بیشتر محکوم چارچوب‌های سنتی هستن. این شکاف هویتی (identity gap) باعث می‌شه اتحاد کامل بین زنان سخت باشه. اما خیزش ۱۴۰۱ نشون داد که وقتی یه جرقه — مثل مرگ مهسا — پیش میاد، این شکاف می‌تونه پر شه. شعار «زن، زندگی، آزادی» فقط یه شعار نبود؛ یه هویت جمعی جدید (new collective identity) بود که همهٔ زنان رو، حتی برای لحظه‌ای، به هم وصل کرد. حالا، تو کجای این داستانی؟ اگه زنی، این تبعیض تلخ یه میدان جنگه: بین خودِ واقعی‌ت و خودی که جامعه بهت تحمیل می‌کنه. اگه مردی، شاید دیده باشی چطور زنان دوروبرت — مادر، خواهر، دوست — با این پارادوکس دست‌وپنجه نرم می‌کنن. روانشناسی اجتماعی می‌گه تغییر وقتی شروع می‌شه که این ناهماهنگی رو بشناسی و به جای انفعال، به سمت اقدام جمعی (collective action) بری. تصور کن: یه روز که به جای انطباق، دست یکی دیگه رو می‌گیری و با هم فریاد می‌زنی. اون موقع، نمادهای

شکسته — مثل حجاب و تبعیض — به ابزارهای پیروزی تبدیل می‌شن. آماده‌ای این خشم رو به شعله بکشی؟

---

## فصل پنجم: اتحاد اپوزیسیون‌ها: باتلاق روانشناختی یا خطای اجماع کاذب؟

تصور کن: تو یه جلسه مجازی یا یه کافه زیرزمینی، بحث اتحاد اپوزیسیون بالا گرفته. همه می‌گن «باید همه با هم باشیم!». اما این «همه» یعنی کی؟! «اپوزیسیون‌ها» متحد شوند که چه هدفی رو محقق کنن؟ بدون تعیین و تعریف هدف، کدام راه‌کار؟! این همون باتلاقی هست که ما مردم ایران در پروپاگانداها، به دام‌ش افتاده بودیم. اما اگر هدف را استقلال و آزادی بر مبنای بیانیه‌ها و اعلامیه‌های جهانی بدونیم اونوقت می‌تونیم از انقلاب تباه شدهٔ ۵۷ هم درس بگیریم. چرا این اتحاد، که ظاهراً جذاب به نظر می‌رسه، اغلب یه باتلاق روانیه که هدف آزادی رو بیشتر ضعیف می‌کنه؟ از منظر روانشناسی اجتماعی، این اتحاد کاذب ریشه تو *اجماع کاذب* (false consensus) داره: وقتی گروه‌ها فکر می‌کنن منافع‌شون هم‌خونه، اما در واقع، قدرتی پشت پرده منافع کلان خودش رو تحمیل می‌کنه تا همهٔ نیروها رو به انقیاد خودش در بیاره. جمهوری اسلامی، با تبلیغ منافع خودش (مثل حفظ قدرت از طریق شکاف انداختن بین اپوزیسیون‌ها)، و کشورهای خارجی با حمایت گزینشی (برای سلطه اقتصادی یا سیاسی بر ایران)، این باتلاق رو عمیق‌تر می‌کنن. روانشناسای اجتماعی، مثل ایروینگ جانیس، می‌گن این وضعیت شبیه *تفکر گروهیه* (groupthink): اتحاد ظاهری که به جای حل مشکل، خطاها رو تقویت می‌کنه و همه رو تو یه چرخهٔ بی‌حاصل گیر می‌ندازه.

از دید جامعه‌شناسی، اتحاد اپوزیسیون‌ها اغلب یه *دینامیک قدرت پنهان* (hidden power dynamics) داره. ماکس وبر، جامعه‌شناس، می‌گه قدرت همیشه تو روابط اجتماعی جریان داره، و اتحادها معمولاً برای پیشبرد منافع غالب ساخته می‌شن. جمهوری اسلامی، با رسانه‌هاش، اتحاد رو به عنوان «توطئه خارجی» جلوه می‌ده تا اپوزیسیون رو تکه‌تکه کنه. کشورهای خارجی هم، با حمایت از گروه‌های خاص (مثل تأمین مالی یا رسانه‌ای)، نه برای آزادی ایران، بلکه برای منافع خودشون — مثل دسترسی به منابع یا کنترل ژئوپولیتیک — عمل می‌کنن. این *دستکاری منافع* (interest manipulation)، روان جمعی جوونا رو به مأیوس شدن می‌کشونه: حس می‌کنی اتحاد ممکن نیست، چون هر اتحادی، در نهایت، به سلطه یه گروه یا خارجی منجر

می‌شه. اما این مأیوس شدن، یه خطای فاحشه — یه *سوگیری منفی* (negativity bias) که روانشناسا مثل دنیل کانمن توصیف می‌کنن: ذهن ما بیشتر به شکست‌ها تمرکز می‌کنه تا پتانسیل‌ها.

مبنا نباید اتحاد کورکورانه باشه، بلکه پیدا کردن اپوزیسیونی *که اصالت هویتی* (authentic identity) داره و حاضر به پرداخت بهاست. از منظر روانشناسی اجتماعی، اپوزیسیون واقعی باید *تعهد روانی* (psychological commitment) نشون بده: نه فقط حرف، بلکه اقدام واقعی. جوونا باید مرزبندی کنن: اپوزیسیونی که منافع آزادی و استقلال ایران رو پیش می‌بره، نه وابستگی خارجی یا تکرار دیکتاتوری. جامعه‌شناسا مثل پیر بوردیو می‌گن این مرزبندی، یه *سرمایه نمادین* (symbolic capital) می‌سازه: اپوزیسیونی که بها می‌پردازه (مثل سازماندهی مبارزه واقعی، ایستادگی بر سر آرمان آزادی و حتی پذیرش مرگ برای محقق کردن آن)، اعتماد جمعی بوجود میاره. اتحاد بدون این مرزها، مثل یه باتلاقه که همه رو فرو می‌بلعه — چون بدون تعهد مشترک، تکرار چرخه سرکوب (مثل بعد از انقلاب ۵۷) ناگزیره.

اپوزیسیون باید کف خیابون نقش بازی کنه، نه فقط تو شبکه‌های مجازی یا رسانه‌های خارجی. روانشناسای اجتماعی، مثل آلبرت باندورا، می‌گن *اقدام تجسمی* (embodied action) — مثل اعتراض خیابونی —*خودکارآمدی جمعی* (collective efficacy) رو تقویت می‌کنه، در حالی که فعالیت مجازی، اغلب به *سیگنالینگ اجتماعی* (social signaling) محدود می‌شه: حس می‌کنی کاری کردی، اما تغییر واقعی رخ نمی‌ده. جوونا نباید مأیوس بشن؛ باید با فهم این دینامیک‌ها، اپوزیسیونی پیدا کنن که تعهد واقعی داره — این راه، روان جمعی رو از باتلاق «اتحاد اپوزیسیون‌ها!» به سمت آزادی می‌بره.

## تعریف علمی اپوزیسیون و پایگاه اجتماعی

> هنگامی که مدام به شما دروغ می‌گویند، نتیجه این نیست که شما این دروغ‌ها را باور می‌کنید؛ بلکه این است که دیگر هیچ‌کس به هیچ‌چیز باور ندارد. مردمی که دیگر نتوانند چیزی را باور کنند، نمی‌توانند نظری هم داشته باشند. نه تنها از توانایی اقدام به کاری محرومند، بلکه از توانایی اندیشیدن و داوری کردن محروم می‌شوند و با چنین مردمی، شما هرکاری بخواهید می‌توانید بکنید. (هانا آرنت)

در علوم سیاسی، مفهوم ″اپوزیسیون (opposition) "به گروه‌ها، احزاب یا جنبش‌های سازمان‌یافته‌ای اشاره دارد که به طور سیستماتیک با سیاست‌ها، ایدئولوژی یا ساختار قدرت حاکم مخالفت می‌کنند و به دنبال نظارت بر دولت، ارائه آلترناتیوهای سیاسی و در نهایت تغییر قدرت هستند. این تعریف بر اساس نظریه‌های کلاسیک مانند آنچه در کارهای جامعه‌شناسان سیاسی مانند رابرت دال (Robert Dahl) آمده، اپوزیسیون را به عنوان عنصری ضروری برای دموکراسی می‌بیند که باید مستقل باشد و امکان رقابت واقعی با حکومت را داشته باشد. اپوزیسیون واقعی معمولاً بر پایه حمایت مردمی، ایدئولوژی مستقل و اهداف بلندمدت برای تغییر سیستماتیک شکل می‌گیرد، در حالی که اپوزیسیون‌نما (controlled opposition) گروهی است که به ظاهر مخالف به نظر می‌رسد اما در واقع توسط قدرت حاکم یا عوامل خارجی کنترل می‌شود تا مخالفان واقعی را تضعیف کند، انرژی اعتراضات را منحرف کند یا چهره مخالفان را تخریب کند.

**پایگاه اجتماعی**

آریانپور پایگاه اجتماعی را «ارزشی که جامعه به یک نقش اجتماعی می‌دهد» تعریف می‌کنه، حال اگه نقش محوری در جامعه «سرنگونی رژیم» باشه، طبیعی است که اون نیرویی که روی زمین بیشتر بها رو می‌پردازه و از اعدام و شکنجه برای رسیدن به آزادی نمی‌ترسه، ارزش بالاتری خواهد داشت چرا که معنای آزادی رو بیشتر از هر کس درک می‌کنه.

اینجا اصل داستان روی میز میآد. اپوزیسیون واقعی کیست؟ بعد به حافظه‌هامون مراجعه می‌کنیم. سعی می‌کنیم احزابی که به گوش‌مون خورده رو ارزیابی کنیم: نه! این یکی خوب نیست، اونم که وابسته به فلان‌جاست، این یکی هم که خشونت‌گراست و ...
اما همین‌جا وایستا! مبنای ارزیابی تو چیه؟ جواب: اطلاعات در اینترنت، کتاب‌ها، ویدئوها و فیلم‌ها.
سؤال: اینها رو کیا نوشتن یا تولید کردن؟ آیا کف خیابون برای احقاق حقوق تو بها می‌دن؟ آیا سند محکمه پسندی از اون اطلاعات داری؟
من از خیلی از افراد خیلی چیزها می‌شنوم اما وقتی بطور جدی اون مطالب رو می‌شکافیم می‌بینیم که اسیر پروپاگانداهای حاکمین در داخل و لابی‌های اون در خارج هستیم. ابتدای این بحث نظریه‌ای از هانا آرنت آوردم. برای مغلوب نبودن به اون شرایط فقط یک راه هست: همونطور که در شناخت علمی باید پدیده رو بصورت تجربی ارزیابی کنیم، اپوزیسیون واقعی رو هم نه در اینترنت و پروپاگاندها بلکه باید بصورت تجربی و عینی ارزیابی کنیم.

## استیلای ایدئولوژی بورژوایی و تغییر ارزش‌ها

در این قسمت می‌خوایم به این فهم برسیم که دیدگاه‌ها و برداشت‌های نسل‌های مختلف ایران چگونه در تحولات اجتماعی دگرگون شدند و الان در چه نقطه‌ای هستیم.

همه چیز از انسداد کامل سیاسی شروع شد. بعد از کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ و سرکوب جنبش ملی شدن نفت، هیچ روزنه‌ای برای فعالیت سیاسی علنی باقی نمانده بود. جوون‌ها، با حسرت به روزهایی که مصدق رو داشتن، احساس می‌کردن جز مبارزه قهرآمیز راهی نیست. این خفقان، دیواری تو ذهن‌شون ساخته بود که گویا فقط با زور شکسته می‌شد.

بعد از ۱۵ خرداد ۱۳۴۲، جوون‌های ایرانی تو فضایی پر از خفقان قدم می‌ذاشتن، جایی که هر امید به آزادی، زیر سایه سرکوب له می‌شد. این دوره، ریشه‌های انتخاب مشی مسلحانه رو تو دل خودش داشت — سفری از انسداد سیاسی تا الگوهای جهانی و باور به قهرمانی که جامعه رو بیدار کنه. آقای مهندس مهدی بازرگان در محکمهٔ شاه گفت: «ما آخرین گروهی هستیم که با زبان قانون با شما سخن می‌گوییم...»

همزمان، فضای جهان تو اون دهه، پر از الگوهای مسلحانه بود — انقلاب کوبا، جنگ ویتنام، جنبش‌های چریکی تو آمریکای لاتین و الجزایر. جوون ایرانی خودش رو بخشی از این ″موج جهانی مبارزه مسلحانه″ می‌دید و فکر می‌کرد با تفنگ می‌تونه بخشی از تاریخ بشه.

فرهنگ سیاسی اون زمان هم قهرمان‌پرور بود. اسطوره‌هایی مثل چه‌گوارا یا مبارزان فلسطینی، تو ذهن جوون‌ها می‌درخشیدن. ″شهید″ و ″قهرمان″، مثل ستاره‌هایی، راه رو نشون می‌دادن. تو این فضا، مبارزه مسلحانه کوتاه‌ترین مسیر به آزادی به نظر می‌رسید — راهی که با خون و فداکاری، زنجیرها رو می‌شکست. روانشناسی جمعی هم به این باور دامن زده بود: یه اقلیت قهرمان می‌تونه اکثریت خاموش رو بیدار کنه. مشی چریکی، فقط مبارزه نبود؛ استراتژی‌ای بود برای آگاهی‌بخشی، جرقه‌ای که جامعه رو از خواب بیدار می‌کرد.

نقطه اون روزها، انعکاسی از این امید و توهم بود. جوون‌ها، با تفنگ و رویاهاشون، به دنبال ضربه کاری بودن، اما سرکوب رژیم و واقعیت‌های تلخ، بهای خودش رو می‌خواست.

اما بعد از فروپاشی شوروی در ۱۹۹۱، ایدئولوژی بورژوایی (سرمایه‌داری لیبرال) غالب شد و ارزش‌ها را دگرگون کرد. روانشناسی اجتماعی، مثل نظریه *تغییر ارزشی* (value shift) رونالد اینگلهارت، می‌گوید این استیلا، از آرمان‌گرایی جمعی (فداکاری برای انقلاب) به فردگرایی (حقوق شخصی و موفقیت فردی) گرایش ایجاد کرد. در ایران، این تغییر بعد از جنگ دهه ۶۰ شدت گرفت. از اوایل دهه ۷۰، به جای ایدئولوژی‌های بزرگ (کمونیسم، اسلام انقلابی)، گفتمان‌های «حقوق بشری»، «فمینیسم»، «دموکراسی» به میدان آمدند. زنان ایرانی نیز (چه در داخل و چه در مهاجرت) شروع کردند به بازتعریف مطالبات خود نه در قالب مبارزه مسلحانه، بلکه در قالب مبارزه حقوقی، مدنی و فرهنگی. نسل Y وZ ، به جای مبارزه مسلحانه، به اعتراضات مدنی و حقوق بشری رو آوردند — یک *انطباق ایدئولوژیک* (ideological adaptation) برای فرار از یأس سوسیالیستی. این ترکیب باعث شد نسل جدید به جای سلاح، به «قلم، انجمن و دانشگاه» به‌عنوان ابزار مبارزه تکیه کنند.

این ایدئولوژی بورژوایی، گرایش به سلبریتی‌ها را جایگزین ارزش‌هایی مثل فداکاری جان برای آزادی کرد. جامعه‌شناسان مثل تیودور آدورنو می‌گویند صنعت فرهنگ(culture industry) ، سلبریتی‌ها را به نمادهای مصرفی تبدیل می‌کند. او معتقد بود صنعت فرهنگ، هنر و فرهنگ را به کالاهایی برای مصرف انبوه تبدیل می‌کنه که به جای ارتقای آگاهی، باعث «هم‌نوایی و اطاعت» در مردم شده و زمینه‌ی تسلیم شدن به اقتدار را فراهم می‌آره. جوونا به جای الهام از مبارزان، به سبک زندگی ستاره‌ها گرایش پیدا می‌کنند. در ایران، این تغییر بعد از دهه ۷۰ با ورود ماهواره و اینترنت شدت گرفت: از گوگوش پیش از انقلاب به اینفلوئنسرهای اینستاگرامی امروز. این *انحراف روانی* (psychological diversion)، خشم جمعی را به سرگرمی فردی تبدیل می‌کند — یک مکانیزم برای حفظ تعادل ناپایدار رژیم.

برای تغییر، باید این استیلا را بشناسیم: از حقوق مدنی به عنوان پلی به مبارزه سازمان‌یافته استفاده کنیم، نه جایگزین فداکاری.

---

## فصل ششم: راز سوپاپ‌های اطمینان و زندگی دوگانه — مهندسی روانی رژیم

تصور کن: تهران، یه روز معمولی تو سال ۱۴۰۳. تو خیابون، روسری‌ت رو شل‌تر از همیشه سر کردی، مانتوت یه کم کوتاه‌تره، و گشت ارشاد انگار چشمش رو بسته. حس می‌کنی یه ذره آزادی داری — انگار رژیم داره

کوتاه می‌آد. اما یه لحظه صبر کن: همین چند سال پیش، تو خیزش ۱۴۰۱، دوستت رو به خاطر روسری بازداشت کردن. حالا چرا گشت ارشاد غیبش زده؟ این حس دوگانه — آزادی ظاهری و ترس واقعی — تو رو سردرگم می‌کنه. چرا هر وقت خشم جامعه بالا می‌گیره، رژیم یه سوپاپ باز می‌کنه؟ چرا تو، با این همه خشم تو دلت، بازم حس می‌کنی نمی‌تونی کاری کنی؟ این فصل، پرده از مهندسی روانی رژیم برمی‌داره: چطور سوپاپ‌های اطمینان (safety valves) و زندگی دوگانه(double life) ، روان جمعی ما رو به انفعال کشیده، و چطور می‌تونیم این چرخه رو بشکنیم. بیا از یه مفهوم کلیدی شروع کنیم: سوپاپ‌های اطمینان (safety valves).کورت لوین، روانشناس اجتماعی می‌گه وقتی یه سیستم تحت فشار باشه، با دادن امتیازهای کوچک، انرژی اعتراض رو تخلیه می‌کنه. تو ایران، رژیم این کارو استادانه انجام داده. مثلاً، بعد از خیزش ۱۴۰۱، وقتی شعار «زن، زندگی، آزادی» دنیا رو تکون داد، گشت ارشاد برای مدتی غیبش زد. زنان، به‌خصوص تو شهرهای بزرگ، حس کردن می‌تونن روسری‌شون رو شل‌تر کنن یا آرایش غلیظ‌تر داشته باشن. این عقب‌نشینی نمادین (symbolic concession) مثل یه قرص آرام‌بخش روانی عمل کرد: حس کردی داری مقاومت می‌کنی، اما تو واقع، رژیم داره بهت اجازه می‌ده فقط یه کم نفس بکشی. چرا؟ چون این سوپاپ‌ها، خشم جمعی رو به جای انفجار، به یه نشتی کنترل‌شده تبدیل می‌کنن. روانشناسای اجتماعی، مثل جان دالارد، می‌گن این جور تخلیه‌های کنترل‌شده، ناکامی-پرخاشگری(frustration-aggression) رو کاهش می‌ده — یعنی خشم تو رو می‌گیره و بی‌صدا خاموشش می‌کنه. حالا بریم سراغ زندگی دوگانه(double life) ، یه زخم روانی که از انقلاب ۵۷ شروع شد و تو دهه ۶۰ عمیق‌تر شد. تو خیابون، همرنگ جماعت می‌شی: روسری سر می‌کنی، تو مراسم رسمی شرکت می‌کنی، یا حتی وقتی گشت ارشاد می‌پرسه «چرا مانتوت کوتاهه؟» با یه لبخند جواب می‌دی. اما تو خونه، خود واقعی‌تی: موسیقی غیرمجاز گوش می‌دی، تو جمع دوستات حرفای ممنوعه می‌زنی، یا تو اینستاگرام پستایی می‌ذاری که تو خیابون جرئت نداری بگی. این دوگانگی، یه ناهماهنگی شناختی (cognitive dissonance)دائمیه: باور داری که آزادی حقته، اما رفتارت مجبوره با سیستم هماهنگ باشه. لئون فستینگر می‌گه این ناهماهنگی، ذهن رو تحت فشار می‌ذاره، و برای کاهشش، یا باید باورت رو عوض کنی (با رژیم کنار بیای) یا رفتارت رو (مقاومت کنی). اما چون مقاومت هزینه داره — دستگیری، زندان، یا حتی بدتر — خیلی‌ها به انفعال ظاهری(apparent passivity) پناه می‌برن. این انفعال، یه جور مکانیزم دفاعیه(defense mechanism) که از ترومای دهه ۶۰ و سرکوب‌های دهه‌های بعد مثل ۷۸، ۹۶ و ... به ارث بردیم. این زندگی دوگانه، فقط فردی نیست — یه پدیده جمعیه. تو دهه ۸۰ و ۹۰، وقتی اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اومد، این دوگانگی عمیق‌تر شد. تو فضای مجازی، می‌تونی خودت باشی: هشتگ #مهسا_امینی

می‌زنی، طنزهای سیاسی رو شیر می‌کنی، یا حتی فریاد خشمت رو پست می‌کنی. اما تو دنیای واقعی، محتاطی. این شکاف هویتی (identity gap) بین دنیای آنلاین و آفلاین، یه پارادوکس روانی ساخته: حس می‌کنی داری مبارزه می‌کنی، اما تو عمل، انرژی‌ت تو فضای مجازی گیر می‌افته. روانشناسای اجتماعی، مثل گوستاو لوبون، می‌گن این جور سرایت هیجانی (emotional contagion) (تو فضای مجازی) می‌تونه خشم رو تقویت کنه، اما بدون سازماندهی، به جای انقلاب، فقط به یه موج موقت تبدیل می‌شه. خیزش ۱۴۰۱ اینو نشون داد: خشم زنان و جوونا شعله‌ور شد، اما نتونست در برابر سرکوب‌های وحشیانه رژیم دوام بیاره و قیام خاموش شد. یه لایه دیگه، سرکوب هوشمندانه(smart repression) . رژیم فقط با باتوم و گاز اشک‌آور کار نمی‌کنه — با روان ما بازی می‌کنه. مثلاً، تو خیزش ۹۸ یا ۱۴۰۱، رژیم به جای سرکوب همه‌جانبه، رهبرای محلی و فعالای کلیدی رو هدف گرفت. این کار، یه ترس انتخابی(selective fear) ایجاد کرد: تو حس می‌کنی اگه ساکت بمونی، شاید در امانی، اما اگه فریاد بزنی، هزینه‌ش سنگینه. روانشناسای اجتماعی، مثل فیلیپ زیمباردو، می‌گن این جور سرکوب، خودسانسوری (self-censorship) رو تقویت می‌کنه: خودت تصمیم می‌گیری ساکت بمونی، چون ترس از هزینه، تو ناخودآگاهت لونه کرده. این خودسانسوری، انرژی اعتراضی رو به انفعال روانی (psychological passivity) تبدیل می‌کنه: حتی اگه تو دلت خشمگین باشی، تو عمل، همرنگ جماعت می‌شی. حالا، این سوپاپ‌ها و زندگی دوگانه چه بلایی سر ما آورده؟ یه تعادل ناپایدار (unstable equilibrium).روان جمعی ما، مثل یه فنر فشرده‌ست: پر از خشم، اما گیر تو ترس و انفعال. هر از گاهی، مثل ۱۴۰۱، این فنر یه کم باز می‌شه، اما رژیم با سوپاپ‌ها و سرکوب، دوباره فشرده‌ش می‌کنه. اما این تعادل، شکننده‌ست. روانشناسی اجتماعی می‌گه وقتی فشار روانی از یه حد بگذره، انفجار هیجانی (emotional eruption)رخ می‌ده. خیزش ۱۴۰۱ نشون داد این پتانسیل وجود داره: وقتی مهسا امینی کشته شد، خشم جمعی، مثل یه ویروس، از یه زن به کل جامعه سرایت کرد. اما بدون سازماندهی و اعتماد افقی، این انفجار به انقلاب نرسید. تو کجای این داستانی؟ اگه یه روز روسری‌ت رو شل‌تر کردی و حس کردی داری مقاومت می‌کنی، یا تو اینستاگرام پستی گذاشتی و حس کردی فریاد زدی، داری تو این دنیای دوگانه زندگی می‌کنی. اما روانشناسی اجتماعی می‌گه تغییر وقتی شروع می‌شه که این ناهماهنگی شناختی (cognitive dissonance) رو به اقدام جمعی (collective action) تبدیل کنی. تصور کن: به جای اینکه فقط تو خونه خودت باشی، با یه دوست، یه همسایه، یا حتی یه غریبه، یه قدم کوچک برداری — یه بحث گروهی، یه حرکت سازمان‌یافته. اون موقع، سوپاپ‌های رژیم نمی‌تونن خشمت رو تخلیه کنن. آماده‌ای این فنر رو رها کنی؟

## فصل هفتم: شبکه‌های اجتماعی و سرایت هیجانی— انقلاب دیجیتال یا انحراف؟

فکر کن تو یه شب پاییزی تو سال ۱۴۰۱، تو اتاقت نشستی و اینستاگرام رو اسکرول می‌کنی. یه ویدیو از یه دختر تو خیابونای تهران می‌بینی که روسریش رو آتیش می‌زنه و فریاد می‌کشه: «زن، زندگی، آزادی!» قلبت تندتر می‌زنه، یه حس خشم و غرور تو وجودت بیدار می‌شه. تو یه لحظه، انگار خودت اونجایی، تو خیابون، کنارش. پست رو شیر می‌کنی، هشتگ #مهساامینی رو اضافه می‌کنی، و می‌بینی هزاران نفر دیگه هم همین کارو کردن. حس می‌کنی یه انقلاب داره شکل می‌گیره — اما چند ماه بعد، خیابونا دوباره ساکت می‌شن. چرا این همه انرژی دیجیتال، به جای انقلاب، به سکوت ختم شد؟ چرا شبکه‌های اجتماعی، که مثل یه بلندگو خشم جمعی رو پخش می‌کنن، گاهی به یه تله روانی تبدیل می‌شن؟ این فصل، روانشناسی شبکه‌های اجتماعی رو می‌شکافه: از سرایت هیجانی (emotional contagion) تا سیگنالینگ اجتماعی(social signaling) ، و چطور می‌تونی این انرژی رو از انحراف به تغییر واقعی ببری. بیا از یه مفهوم کلیدی شروع کنیم: سرایت هیجانی(emotional contagion) . روانشناسای اجتماعی، مثل الین هتفیلد، می‌گن احساسات تو گروه‌ها مثل ویروس پخش می‌شن — به‌خصوص تو فضای مجازی. وقتی مرگ مهسا امینی تو شهریور ۱۴۰۱ خبرساز شد، ویدیوها و پست‌های اینستاگرام و توییتر (یا همونX ) مثل جرقه‌ای عمل کردن. مرگ بخاطر پوشش یک زن؛ و این خشم، از یه نفر به میلیون‌ها نفر سرایت کرد. این سرایت هیجانی، یه نیروی عظیم بود: جوونا، از تهران تا روستاهای دور، حس کردن «دیگه بسه!» شعار «زن، زندگی، آزادی» فقط یه جمله نبود — یه هویت جمعی دیجیتال (digital collective identity) بود که برای لحظه‌ای، همه رو به هم وصل کرد. اما چرا این هویت به انقلاب نرسید؟ جواب تو یه پارادوکس روانیه: شبکه‌های اجتماعی، هم متحد می‌کنن، هم پراکنده. یه لایه عمیق‌تر، سیگنالینگ اجتماعیه(social signaling) . تو فضای مجازی، وقتی پستی رو شیر می‌کنی یا کامنت می‌ذاری، داری به بقیه نشون می‌دی که «منم تو این مبارزه‌ام». روانشناسای اجتماعی، مثل مارک ون وگت، می‌گن این سیگنالینگ، یه جور مکانیزم هویتیه(identity mechanism) : حس می‌کنی داری کاری می‌کنی، اما اغلب، این کار به دنیای واقعی کشیده نمی‌شه. تو خیزش ۱۴۰۱، میلیون‌ها پست و هشتگ تو X و اینستاگرام منتشر شد — طبق داده‌های وب، فقط تو هفته اول، بیش از ۵ میلیون پست با #مهساامینی به اشتراک گذاشته شد. اما این انرژی دیجیتال، به اقدام جمعی میدانی(field collective action) تبدیل

نشد. چرا؟ چون شبکه‌های اجتماعی، یه توهم مشارکت(illusion of participation) می‌سازن: حس می‌کنی انقلابی کردی، ولی تو خیابون، یه چیزی جلوت رو می‌گیره. اون چیز چیه:

جامعه‌شناسان مثل ژان بودریار می‌گن مصرف‌گرایی(consumerism) ، ارزش‌ها رو از تولید جمعی به مصرف فردی تغییر می‌دهه: در ایران، بعد از دهه ۷۰، با ورود اینترنت و بازارهای جهانی، جوونا به جای آرمان‌های انقلابی، به سبک زندگی مدرن (مد، گجت‌ها، سفر) گرایش پیدا کردند. این *فردیت مصرفی* (consumer individualism)، خشم اجتماعی را به رضایت شخصی منحرف می‌کنه. سلبریتی‌ها، به عنوان نماد این ایدئولوژی، جایگزین قهرمانان واقعی شدند: جوونا به جای فداکاری برای آزادی، به لایف‌استایل ستاره‌ها گرایش دارند. روانشناسی اجتماعی نشان می‌دهد این *انحراف هیجانی* (emotional diversion)، ایمان جمعی را به فردیت تبدیل می‌کند.

در فصل استیلای ایدئولوژی بورژوایی اشاره کردم که وقتی آرمان‌گرایی به مصرف‌گرایی تغییر جهت می‌ده، بقا و حفظ خود محور تصمیمات آدمی قرار می‌گیره. این **اصالت به بقا** تأثیر مستقیمش رو در اعتراضات، بجای ریسک و خطر کردن برای تغییر و انقلاب، به تخیله روانی و فعالیت‌های بی‌هزینه و کم ریسک سوق می‌ده. محور اصلی تصمیم‌گیرمون اینه که خودمون در امان بمونیم و نه اینکه هدف که تغییر بنیادین این نظام هست رو محقق کنیم.

حالا بریم سراغ نقش سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها. تو ایران، اینفلوئنسرها — از بازیگرای معروف تا طنزپردازای اینستاگرامی — تو خیزش ۱۴۰۱ نقش بزرگی بازی کردن. اونا با پست‌ها و استوری‌هاشون، خشم جوونا رو تقویت کردن. اما این یه شمشیر دولبه‌ست. روانشناسای اجتماعی، مثل گوستاو لوبون، می‌گن تو توده‌ها، افراد تأثیرگذار می‌تونن انحراف بزرگ هیجانی(emotional diversion) ایجاد کنن. مثلاً، وقتی یه سلبریتی پستی درباره مهسا می‌ذاره و همزمان تبلیغ برندش رو می‌کنه، توجه تو از مبارزه به مصرف منحرف می‌شه. یا وقتی طنزهای سیاسی وایرال می‌شن، خشمت به خنده تبدیل می‌شه — یه جور تخلیه کاتارتیک (cathartic release) که انرژی اعتراضی رو بی‌صدا خاموش می‌کنه. اینترنت، با *فیلتر حباب* (filter bubble)، این تغییر را شدت می‌بخشه: **الگوریتم‌ها محتوای مصرفی را اولویت می‌دهند و اعتراضات را حاشیه‌ای می‌کنند.** طبق تحلیل پست‌های X تو سال ۱۴۰۱، طنزهای سیاسی، مثل میم‌های گشت ارشاد، میلیون‌ها بازدید گرفتن، اما اغلب به جای بسیج مردم، به یه سرگرمی موقت تبدیل شدن. طبعا نیروی حاکم از لحاظ تاکتیکی از این سود می‌بره و به اون دامن هم می‌زنه چرا که خشم و عزم جوون‌ها رو بجای تمرکز روی

تغییر به انحراف می‌کشونه و این بقاش رو تضمین می‌کنه. چون تهدید بقاش کف خیابونه نه توی حباب مجازی.

یه مشکل دیگه، شکاف دیجیتال-واقعیه(digital-real gap) . نسلZ ، که تو دنیای دیجیتال بزرگ شده، تو فضای مجازی شجاعه: پست می‌ذاره، رژیم رو مسخره می‌کنه، و حتی تو گروه‌های تلگرامی نقشه اعتراض می‌کشه. اما تو دنیای واقعی، آستانه ترس(fear threshold) — که از سرکوب‌های ۸۸ و ۹۸ و … به ارث برده — باعث می‌شه محتاط باشن. روانشناسای اجتماعی، مثل کورت لوین، می‌گن رفتار ما نتیجه تعادل بین نیروهای پیش‌برنده(driving forces) — مثل خشم از بی‌عدالتی — و نیروهای بازدارنده (restraining forces) — مثل ترس از دستگیریه. تو خیزش ۱۴۰۱، نیروی پیش‌برنده قوی بود، اما نیروی بازدارنده — که رژیم با سرکوب هوشمندانه تقویتش کرد — قوی‌تر بود. نتیجه؟ خیلی از جوونا تو X و اینستاگرام فریاد زدن، اما تو خیابون، تعداد کمتری بودن.

یه لایه دیگه، فیلتر حبابه(filter bubble) . شبکه‌های اجتماعی، الگوریتم‌هاشون طوری طراحی شدن که تو رو تو یه حباب نگه می‌دارن: فقط پست‌هایی رو می‌بینی که با نظراتت جورن. اگه طرفدار اپوزیسیون خاصی باشی، فقط محتوای همون گروه رو می‌بینی، و این قطبی‌سازی هویتی(identity polarization) رو تقویت می‌کنه. مثلاً، طبق داده‌های X تو سال ۱۴۰۴، جوونایی که از یه گروه اپوزیسیون حمایت می‌کردن، به ندرت پست‌های گروه‌های رقیب رو می‌دیدن. این حباب، اتحاد رو سخت‌تر می‌کنه: به جای یه هویت جمعی فراگیر، گروه‌های کوچک‌تر با فالوورهای وفادار شکل می‌گیرن که چون مجازی‌ست، به هم اعتماد ندارن. اما این پایان داستان نیست.

طبعا نیروی حاکم هم بی‌تفاوت در کناری نمی‌ایسته. برای اونها، شبکه اجتماعی ظرفی می‌شه برای شیطان‌سازی‌ها، پروپاگانداها، مأیوس کردن‌ها و فرونشاندن خشم‌ها و ترفندهای روانشناسانه.

با این‌حال، شبکه‌های اجتماعی، اگه درست استفاده بشن، می‌تونن یه ابزار قدرتمند باشن. روانشناسی اجتماعی می‌گه سرایت هیجانی (emotional contagion) می‌تونه به اقدام جمعی (collective action) منجر بشه — اگه از دنیای دیجیتال به دنیای واقعی پل بزنی. خیزش ۱۴۰۱ نشون داد که هشتگ‌ها و ویدیوها می‌تونن میلیون‌ها نفر رو متحد کنن. حالا تصور کن: به جای فقط شیر کردن پست، تو و دوستات یه گروه کوچک تشکیل بدین، نقشه بکشین، و یه حرکت سازمان‌یافته راه بندازین. اینجوری، شبکه‌های اجتماعی از یه تله روانی به یه موتور تغییر تبدیل می‌شن. تو کجای این داستانی؟ اگه تا حالا پست گذاشتی و حس کردی

مبارزه کردی، شاید تو دام توهم مشارکت (illusion of participation) افتادی. روانشناسی اجتماعی می‌گه تغییر وقتی شروع می‌شه که از سیگنالینگ به تعهد واقعی (genuine commitment) بری. تصور کن: یه روز که به جای فقط هشتگ زدن، با چند نفر تو محله‌ت هماهنگ می‌شی و یه قدم واقعی برمی‌داری — حتی یه تجمع کوچک. اون موقع، انرژی دیجیتال به یه نیروی واقعی تبدیل می‌شه. آماده‌ای این پل رو بسازی؟

---

## فصل هشتم: گر گرفتن آتش — چرا نمی‌شود و چگونه می‌شود؟

تصور کن: یه شب سرد تو تهران، سال ۱۴۰۴. تو خیابون قدم می‌زنی، سرت پایینه، اما تو دلت یه آتش خاموش داره شعله می‌کشه. یاد ویدیوهای خیزش ۱۴۰۱ می‌افتی: زنایی که روسری‌شون رو آتیش زدن، جوونایی که فریاد «زن، زندگی، آزادی» سر دادن. اون موقع حس کردی تغییر نزدیکه، اما حالا دوباره سکوت همه‌جا رو گرفته. صف‌های نان، ترافیک، و همون حس تلخ همیشگی: «چرا بازم نشد؟» چرا ایران، با این همه خشم و انرژی، هنوز تو آستانه انفجار معلق مونده؟ این فصل، نه فقط جواب این «چرا» رو می‌ده، بلکه یه نقشه راه روانشناختی می‌کشه: چطور می‌تونی این آتش زیر خاکستر رو شعله‌ور کنی، نه فقط برای خودت، بلکه برای یه جامعه که آماده بیداریه. بیا از یه مفهوم کلیدی شروع کنیم: فنر فشرده روانی (psychological compressed spring). روانشناسای اجتماعی، مثل کورت لوین، می‌گن رفتار جمعی نتیجه تعادل بین نیروهای پیش‌برنده (driving forces) — مثل **خشم از بی‌عدالتی** — و نیروهای بازدارنده (restraining forces) — مثل **ترس از سرکوبه** —. تو ایران، نیروی پیش‌برنده قویه: از انقلاب ۵۷ تا خیزش ۱۴۰۱، خشم جمعی بارها شعله کشیده. اما نیروی بازدارنده — که ریشه تو ترومای جمعی (collective trauma)دهه ۶۰، قتل‌عام ۶۷ ، سرکوب‌های ۸۸ و ۹۸ و ... داره — قوی‌تر بوده. این تروما، یه بی‌اعتمادی افقی (horizontal distrust) ساخته: به همسایه‌ت، به دوستت، حتی به خودت شک داری که «اگه قدم بردارم، چی می‌شه؟» این فنر فشرده، انرژی عظیمی داره، اما رژیم با سوپاپ‌های اطمینان (safety valves) — مثل شل کردن گشت ارشاد یا اجازه دادن به اعتراضات محدود — و سرکوب هوشمندانه (smart repression)، نذاشته این انرژی آزاد بشه. حالا چرا این چرخه ادامه داره؟ چون روان جمعی ما تو یه ناهماهنگی شناختی (cognitive dissonance) گیر کرده. لئون فستینگر می‌گه وقتی **باور** (آزادی حق ماست) با **رفتار** (انطباق با رژیم برای بقا) جور درنمی‌آد، ذهن‌مون تحت فشار می‌ره. تو این فشار رو هر روز حس می‌کنی: وقتی تو خیابون روسری سر می‌کنی، اما تو دلت آزادی می‌خوای؛ یا وقتی تو X پست اعتراضی

می‌ذاری، اما تو تجمع خیابونی نمی‌ری. این ناهماهنگی، ما رو به انفعال روانی (psychological passivity) کشونده: حس می‌کنیم کاری نمی‌تونیم بکنیم، چون هزینه مقاومت — دستگیری، زندان، یا حتی مرگ — خیلی سنگینه. اما این انفعال، یه توهمه. روانشناسی اجتماعی می‌گه همین ناهماهنگی، اگه درست هدایت بشه، می‌تونه به اقدام جمعی (collective action) تبدیل بشه. یه لایه عمیق‌تر، سرایت هیجانیه (emotional contagion). تو خیزش ۱۴۰۱، مرگ مهسا امینی مثل یه جرقه بود: خشم یه زن به میلیون‌ها نفر سرایت کرد. این سرایت، یه هویت جمعی مقاوم(resilient collective identity)  ساخت که برای لحظه‌ای، زنان و جوونا رو به هم وصل کرد.

اگه تا حالا حس کردی خشم‌ت تو پست‌های اینستاگرام یا فریادهای خیابونی گم شده، وقتشه این ناهماهنگی شناختی (cognitive dissonance) رو به نیرو تبدیل کنی. روانشناسی اجتماعی می‌گه تغییر از فهم شروع می‌شه: ترومای جمعی رو بشناس، بی‌اعتمادی رو بشکن، و خشم‌ت رو سازماندهی کن. تصور کن: یه روز که به جای سکوت، با یه دوست، یه همسایه، یا حتی یه غریبه، یه قدم کوچک برمی‌داری — یه گروه تشکیل می‌دی، یه فریاد هماهنگ می‌زنی. اون موقع، خاکستر کنار می‌ره، و آتش شعله‌ور می‌شه. آماده‌ای این جرقه رو بزنی؟

**ایمان، فردیت و تحولات روانشناختی**

یک ایرانی نسلX ، ایمانش را در ایدئولوژی‌های جمعی (سوسیالیسم یا اسلام انقلابی) پیدا می‌کرد. اما با فروپاشی شوروی و سرخوردگی‌های داخلی، «ایمان» به «فردیت» گرایش پیدا کرد. روانشناسان مثل رونالد اینگلهارت می‌گویند این *سکولاریزاسیون ارزشی* (value secularization)، اعتقاد آدمی رو از «ایمان جمعی» به «فردگرایی» سوق داد: نسل Z ایرانی، ایمان را نه در ایدئولوژی‌های بزرگ، بلکه در حقوق شخصی و سبک زندگی پیدا می‌کند. این تحول، روان جمعی را با *پارادوکس ایمان/ فردیت* (faith-individualism paradox) روبه‌رو کرده: از یک سو، ریشه‌های قیام و انقلاب هنوز زنده‌اند؛ از سوی دیگر، اینترنت و مصرف‌گرایی، فردیت را تقویت می‌کنند.

در ایران، این تغییر بعد از دهه ۷۰ شدت گرفت: جوونا ایمان را به ابزار خودشناسی تبدیل کردند، نه مبارزه جمعی. برای تغییر، باید این فردیت را به ایمان جمعی مقاوم بدل کنیم — از باور شخصی به اتحاد برای آزادی.

---

## فصل ۹: خانواده در گذار — از انسجام سنتی به موتور تغییر

تصور کن اواخر دهه ۵۰، وقتی یه خانواده سنتی تو یه روستای ایران دور هم جمع می‌شدند: پدر به عنوان سرپرست مقدس، مادر حامی خانه، پسر آماده جبهه، و دختر با چادر تو کوچه. حالا، سال ۱۴۰۴، همون خانواده تو یه آپارتمان شلوغ تهران زندگی می‌کنه: مادر شاغل، دختر با آرزوی تحصیل تو اروپا، پسر بیکار تو اینستاگرام غرق شده، و پدر زیر بار فشار اقتصادی خمیده. این تغییر، فقط یه جابه‌جایی ظاهری نیست؛ ریشه در روان جمعی و تحولات اجتماعی داره که از انقلاب ۵۷ تا امروز، خانواده ایرانی رو از انسجام چفت مردسالارانه به دوگانگی مدرن کشونده. این گذار، کلید فهم اینه که چرا جامعه معلق مانده و چطور می‌تونه به موتور تغییر تبدیل بشه.

همه چیز با سال‌های بعد از انقلاب ۵۷ شروع شد، دوره‌ای که جنگ ایران-عراق و ایدئولوژی انقلابی، خانواده‌ها رو چفت‌تر کرد. پدر، با تکیه بر قوانین شرعی مثل ماده ۱۱۳۳ قانون مدنی، محور بود؛ مادر با نقش ″مادر شهید″ یا حامی خانوادگی، ستون عاطفی؛ بعضی پسرها به عنوان ″وارثان انقلاب″ به بسیج و جبهه می‌رفتند؛ و دخترها با حجاب اجباری، ″نگهبانان عفاف!″ بودند. آمار «مرکز آمار ایران» نشون می‌ده طلاق تو این دوره کم بود (حدود ۱ در ۱۰۰۰ ازدواج)، چون جنگ و سرکوب، خانواده رو به پناهگاه تبدیل کرده بود. مردسالاری کاملاً حاکم بود: قوانین طلاق، حضانت (تا ۷ سالگی)، و ارث (نصف زنان) به نفع مردان بود. زنان، با وجود نقش فعال تو تظاهرات ۵۷، به حاشیه رانده شدند — حجاب اجباری، نماد کنترل مردانه بود. این انسجام، بیشتر مکانیزم بقا بود، ریشه در ترومای جمعی جنگ و قتل‌عام ۶۷ داشت که نظم را توجیه می‌کرد.

اما از دهه ۶۷، شکاف‌ها شروع شد. بازسازی پساجنگ، مهاجرت به شهرها (شهرنشینی از ٪۵۰ به ٪۷۵)، و تورم دهه ۷۰، خانواده‌ها رو از مدل گسترده به هسته‌ای برد. نقش‌ها شل‌تر شد: مادران شاغل‌تر (نرخ اشتغال زنان از ٪۱۰ به ٪۲۰)، دخترها تحصیل‌کرده‌تر (دانشجویان زن از ٪۳۰ به ٪۶۰)، اما پسرها زیر فشار اقتصادی (بیکاری جوانان) له شدند. طلاق بالا رفت (از ۱ به ۲ در ۱۰۰۰)، چون اختلافات جنسیتی و ناتوانی مردان تو تأمین معیشت، انسجام رو شکننده کرد. مردسالاری هنوز غالب بود، اما جنبش‌های فمینیستی (دهه ۸۰) و قوانین مثل مهریه سنگین، مردان رو هم تحت فشار گذاشت. نقش پدر از ″دیکتاتور″ به ″حامی اقتصادی″ تغییر کرد، و حضانت تا ۷ سال به نفع مادر شد. این تغییرات، از محرومیت نسبی زنان — انتظارات برابری با واقعیت تبعیض — و گسترش آموزش و اینترنت که هویت مستقل زنان رو ساخت، ریشه می‌گرفت.

امروز، تو دوره مدرن (از ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۴)، خانواده‌ها کمتر چفت‌اند، اما انعطاف‌پذیرتر. خانواده‌های هسته‌ای غالب‌اند (٪۷۰)، با نقش‌های سیال: مادران شاغل (نرخ ٪۲۵)، دخترها مستقل‌تر (ازدواج در ۲۸ سالگی)، و

پسرها با بیکاری ٪۳۰ دست‌وپنجه نرم می‌کنند. طلاق بالاست (۳ در ۱۰۰۰، ٪۴۰ تو شهرها)، اما حمایت عاطفی خانواده به خاطر مهاجرت و فشار اجتماعی قوی مانده. مردسالاری کم‌رنگ‌تر شده، اما ریشه‌دار است. خیزش ۱۴۰۱ ("زن، زندگی، آزادی")، با تقاضای طلاق زنان (از ٪۳۰ به ٪۵۰)، این را نشان داد. نقش پدر از "سلطه‌گر" به "شریک" تغییر کرده، ولی قوانین مثل ارث نابرابر، تبعیض را حفظ می‌کنند. دخترها پیش‌ران تغییر (فعالیت اجتماعی) و پسرها حامیان منفعل‌اند. این تحول، از سرایت هیجانی جنبش‌ها، فمینیسم جهانی (اینترنت)، و بحران اقتصادی (تورم بیش از ٪۴۰) و کرونا سرچشمه گرفته، که نقش‌های سنتی را زیر سؤال برد و خانواده را به شبکه حمایتی تبدیل کرد. اما بی‌اعتمادی از سرکوب، انسجام را شکننده نگه داشته.

نقطه فعلی، انعکاسی از این گذاره. از انسجام مردسالارانه دهه ۶۰، خانواده به دوگانگی برابرتر رسیده — زنان با ناهماهنگی شناختی، برابری را می‌جویند، و فشار اقتصادی نقش‌ها را بازتعریف کرده. این گذار، پتانسیل تغییر را در خود دارد: خانواده می‌تواند از انفعال به موتور اقدام جمعی بدل شود، اگر اعتماد افقی بازسازی شود.

---

## فصل ۱۰: سیر مبارزه مردم — از امید به بیداری

تصور کن اوایل تابستان ۱۳۷۸، وقتی دانشجویان تهران در کوی دانشگاه فریاد می‌زدند و امید به اصلاحات خاتمی مثل جرقه‌ای در دل جوونا شعله کشیده بود. اما سرکوب شبانه با باتوم و گاز اشک‌آور، اولین واقعیت تلخ را رو کرد — فریادی که به زودی خاموش شد. این لحظه، آغاز سیر مبارزه مردم ایران برای حقوق‌شان بود، سفری که از دل‌خوشی به رهبران اصلاح‌طلب تا مواجهه با فریب و سرکوب پیش رفت و حالا، در پاییز ۱۴۰۴، به انباشت انرژی‌ای رسیده که منتظر جرقه بعدی است. این سیر، ریشه در روان جمعی دارد؛ از امید به خاتمی در ۷۸، به هویت جمعی عظیم جنبش سبز ۸۸، تا رادیکالیسم ۱۴۰۱، هر بار جوونا با واقعیتی روبه‌رو شدند که مسیرشان را تغییر داد.

همه چیز با اعتراضات دانشجویی ۱۳۷۸ شروع شد. بسته شدن روزنامه سلام، جرقه‌ای بود برای جوون‌هایی که به خاتمی، با وعده آزادی بیان، دل بسته بودند. شعارهای "آزادی مطبوعات" از دانشگاه‌ها بلند شد و برای لحظه‌ای، حس کردند رأی‌شان می‌تواند سرنوشت را عوض کند. اما حمله شبانه به کوی دانشگاه و کشته شدن‌هایی مثل عزت ابراهیم‌نژاد، اولین زخم را کاشت. خاتمی نتوانست و البته نخواست حمایت کنه، و جوونا

فهمیدند اصلاحات از داخل ممکن نیست — ترومای جمعی این سرکوب، آستانه ترس‌شان را پایین آورد و بذر رادیکالیسم کاشت، هرچند آن جنبش، با حمایت دانشگاهیان، هنوز سازمان‌یافته‌تر بود.

مهندسی دانشگاه‌ها در واقع تلاشی مداوم برای «بی‌خطر کردن» این نهاد بود. از پاک‌سازی دهه ۶۰ تا امنیتی‌سازی دهه ۹۰، همه با هدف خاموش کردن دانشگاه به‌عنوان «کانون آگاهی» انجام شد. اما تجربه نشان داد که هرچه کنترل بیشتر شد، انرژی سرکوب‌شده در بزنگاه‌ها (۷۸، ۸۸، ۹۶، ۹۸، ۱۴۰۱) با شدت بیشتری بیرون زد.

ده سال بعد، جنبش سبز ۸۸ با فریاد ″رأی من کو؟″ از انتخابات جنجالی احمدی‌نژاد زاده شد. میلیون‌ها نفر، از جوون‌ها تا طبقه متوسط شهری، با نماد سبز امید به خیابان‌ها آمدند. توییتر و فیسبوک، این حرکت را جهانی کرد و شعارهای ″الله اکبر″ از پشت‌بام‌ها، هویت جمعی عظیمی ساخت. موسوی و کروبی، رهبرانی بودند که جوونا به آن‌ها دل بسته بودند، گمان می‌کردند رأی‌شان می‌تواند تغییر را رقم بزند. اما سرکوب خونین — کشته شدن ندا آقاسلطان، زندان‌های کهریزک، و قطع اینترنت — واقعیت را نشان داد: سیستم انتخاباتی یک فریب بود. این احساس خیانت، محرک جنبش شد، اما خشونت رژیم، زخم روانی مشترکی ساخت و امید به اصلاحات را شکست. سرخوردگی کوتاه‌مدت بود، اما رادیکالیسم بلندمدت، مثل آتشی زیر خاکستر، باقی ماند.

در ایران بعد از ۱۳۸۸ یک «هویت مدنی نوین» شکل گرفت. هویت مدنی نوین یعنی نوعی احساس تعلق و فعالیت جمعی که فراتر از مرزهای سنتی سازمان‌ها و ایدئولوژی‌هاست، و بر حقوق فردی، مشارکت مدنی، شفافیت و عدالت اجتماعی تمرکز دارد، نه الزاماً بر وفاداری به یک حزب یا گروه مذهبی. به جای اهداف ایدئولوژیک یا مذهبی محض، محوریت با مطالبات روزمره و حقوق شهروندی است و اعتماد به همسالان و شبکه‌های کوچک شکل می‌گیرد. دغدغه‌ها شامل آزادی بیان، شفافیت انتخاباتی، عدالت اجتماعی و رفع فساده. این باعث شده نسل جوان و زنان، ترکیبی از هویت فردی و جمعی پیدا کنند.

دی‌ماه ۱۳۹۶، نوبت به رد کامل سیستم رسید. گرانی و فساد، از مشهد شروع شد و به ۱۰۰ شهر کشیده شد. شعار «اصلاح‌طلب، اصول‌گرا، دیگه تمومه ماجرا»، نشان داد جوونا و کارگران دیگر به هیچ جناحی اعتماد ندارند. دل‌شان به قدرت مردم خوش بود، فکر می‌کردند بدون رهبر هم می‌توانند تغییر بسازند. اما سرکوب سریع — چند ده کشته و هزاران بازداشت — و نبود یک نیروی سازمان‌یافته، آن‌ها را با ناتوانی روبه‌رو کرد. محرومیت نسبی از فقر، سرایت هیجانی را شعله‌ور کرد، اما نبود سازماندهی، جنبش را پراکنده ساخت. این بار، فهمیدند هر دو جناح بخشی از سیستم‌اند.

آبان ۱۳۹۸، خشم اقتصادی با افزایش قیمت بنزین به ۲۰۰ شهر رسید. شعار ″نه غزه، نه لبنان، جانم فدای ایران″، از جوون‌ها و حاشیه‌نشین‌ها برخاست. دل‌شان به تغییر معیشت خوش بود، گمان می‌کردند اگر اقتصاد درست شود، همه چیز حل می‌شود. اما سرکوب وحشیانه — ۱۵۰۰ کشته و قطع کامل اینترنت — واقعیت را نشان داد: رژیم حاضر به کشتار گسترده است. ناکامی-پرخاشگری از فقر، جنبش را شعله‌ور کرد، اما سرکوب، ترومای جدیدی ساخت و یأس را عمیق‌تر کرد، هرچند رادیکالیسم را تقویت نمود.

**اثر تماشاگر (diffusion of responsibility)**

مدتی بعد بحث حجاب اوج می‌گیره. گیر دادن گشت‌های ارشاد و تماشاچی بودن سایرین. چرا تو این صحنه‌ها، وقتی زنی کتک می‌خوره یا مردی تو خیابون بازداشت می‌شه، جمع اغلب تماشا می‌کنه و ″واکنش مستقیم″ نشون نمی‌ده؟ این، نه بی‌عاطفگی فردی، بلکه نتیجه ترکیبی از سازوکارهای روانشناختی و ساختاریه. اثر تماشاگر (diffusion of responsibility) باعث می‌شه هر کس فکر کنه دیگری وارد عمل می‌شه و مسئولیت پخش بشه، پس هیچ‌کس دست به کار نمی‌شه — پدیده‌ای که روان‌شناسی اجتماعی دهه‌هاست ثبت کرده. ابهام موقعیت هم نقش داره؛ وقتی نمی‌دونن تنبیه قانونی‌ست یا ظلم، تشخیص نیاز به کمک سخت می‌شه و مداخله کمرنگ می‌شه.

ترس از خطر شخصی، به‌ویژه تو جامعه‌ای با سرکوب مداوم (مثل بازداشت معترضان)، محاسبه ریسک (self-preservation) رو بالا می‌بره. حضور نیروهای امنیتی، دوربین‌ها، و ترس از شناسایی با موبایل، فضای عمومی رو پلیسی کرده و مداخله رو پرریسک‌تر. حافظه جمعی از سرکوب (ترومای ۸۸ و ۹۸) هم آستانه اقدام رو بالا برده؛ تجربه‌های تلخ، جوونا رو محتاط‌تر کرده. هنجارهای فرهنگی، که گاهی دخالت مستقیم رو ناپسند می‌دونن، این سکون رو تقویت می‌کنه، هرچند موج همدلی می‌تونه اون رو بشکونه. تازه، تو اعتراضات شبکه‌ای، به جای مداخله فیزیکی، شبکه‌ای شدن عمل شکل گرفته — عکس و فیلم گرفتن جایگزین شده، تاکتیکی امن‌تر اما گاهی کم‌اثر. این رفتار، انعکاسی از روان جمعی‌ست که بین ترس، امید، و بیداری معلقه. اما در همین صحنه‌ها فقط کافیست که یک نفر این طلسم تماشاگر بودن رو بشکنه، به ناگهان بغض خشم تمام تماشاگران دیگر خواهد ترکید و تغییر صورت خواهد گرفت. انتشار ویروسی این انفجار در تمام شبکه‌های مجازی، اقتدار مردم رو تبدیل به نیروی مقاومت در برابر کل نظام سرکوب قرار می‌ده و باور قدرت در وجود هر ایرانی استوار می‌شه. این شروع گذار از «خود» به «آزادی» خواهد بود.

سرانجام، خیزش ۱۴۰۱ با مرگ مهسا امینی در بازداشت گشت ارشاد، نقطه عطفی شد. ″زن، زندگی، آزادی″ از زبان زنان و نسل Z برخاست و به همه شهرها و جهان کشیده شد. دل جوونا به این جنبش خوش بود، فکر می‌کردند جهانی و غیرقابل سرکوب است. رسانه‌های اجتماعی، سازمان‌یافته‌تر از قبل، مقاومت را ادامه داد — شل شدن حجاب و ویدیوهای اعتراض. اما سرکوب — صدها کشته و هزاران بازداشت — امید را به یأس موقت تبدیل کرد. با این حال، این جنبش، واقعیت کنترل بدن و حقوق را به رخ کشید و رادیکالیسم پایداری ساخت که رد کامل سیستم را فریاد می‌زند.

واقعیت اینه که این هویت مدنی، شبکه‌ای و پراکنده‌ست. جوون‌ها تو گروه‌های کوچیک یا حتی به‌تنهایی، با توییتر و پیام‌رسان‌ها، هویت جمعی‌ای می‌سازن که مستقل و موثره. دغدغه‌شون، آزادی بیان، شفافیت انتخاباتی، و رفع فساده — نه فقط شعارهای قدیمی. هویت‌شون انعطاف‌پذیره؛ مذهب یا قومیت‌شون رو نگه می‌دارن، اما تو فعالیت‌های مدنی، افقی مشارکت می‌کنن. این، به‌ویژه تو زنان و نسلZ ، ترکیبی از فردیت و جمعی بودن رو بیدار کرده. اعتمادشون هم به همسالان و شبکه‌هاست، نه رهبران متمرکز — حسی که مشارکت بدون وابستگی رو قوی‌تر می‌کنه.

از نظر روانشناسی اجتماعی، این هویت ترس رو کم کرده؛ جوون‌ها می‌تونن بدون ریسک جون‌شون، تو شبکه‌ها فعال باشن. فعالیت‌های کوچیک، حس توانمندی می‌سازه، چون اثرش رو تو خیابون‌ها می‌بینن. زنان و جوون‌ها، آزاد از قید سنتی، نقش فعال می‌گیرن و نسل‌ها رو به هم پیوند می‌زنن. این بیداری، مثل آتشی زیر خاکستر، آماده‌ست تا سیر مبارزه رو به مرحله جدیدی ببره.

نقطه فعلی جامعه، سال ۱۴۰۴، انباشت انرژی‌ای است که از این سیر شکل گرفته. از امید به اصلاحات خاتمی در ۷۸، به فریب انتخاباتی ۸۸، رد سیستم در ۹۶، خشم اقتصادی ۹۸، و بیداری زنان در ۱۴۰۱، جوونا با سرکوب، فریب، و ناتوانی سازمان‌یافته روبه‌رو شدند. مبارزه افقی، بدون رهبری، انرژی را پراکنده کرد، اما ترومای جمعی را عمیق‌تر ساخت. حالا، جامعه معلق است — آماده جرقه بعدی، اما نیازمند سازمان و مرزبندی. این سیر، از دل‌خوشی به اصلاحات تا بیداری روانی، نشان می‌دهد تغییر نزدیک است، اگر اعتماد و ساختار بیاید.

**تفاوت «حزب و سازمان» با «جنبش افقی»:**

**حزب / سازمان** دارای یک نیروی پیشتاز و مشی و تفکر مشخص هست. سلسله مراتبی و رهبر محور و دارای انسجام و تمرکز هست. این ساختار استراتژی مشخص داره ولی بدلیل جدیت در سرنگونی با تلافی و مقابله‌جویی‌های جدی حکومت مواجه هست. لذا نیاز به ریسک‌پذیری و جانفشانی داره.

**مدل شبکه‌های اجتماعی و افقی**، بدون رهبر مرکزی و پراکنده هست. با انعطاف بالا و انتشار سریع و ریسک کمتری هم داره اما انسجام بلند مدت نداره و فاقد یک استراتژی مشخص هست.

انتخاب این راهبردها دلبخواهی نیست. مبارزه اجتماعی برای تغییر یک علمه. راهبرد تغییر بر مبنای نوع سرکوب یا نوع حکومت مشخص می‌شه و هر کدوم از اینها در یک جایی ارزش و کارایی خودش رو دارند. اما بطورمشخص در ایران یک واقعیت رو نمی‌شه از نظر پنهان نگه‌داشت و اون اینکه چرا ۹۰ میلیون ایرانی اسیر چند صد هزار نیروی امنیتی هستند؟ اینجا نقش سازماندهی و فرماندهی نیروی حاکم برجسته می‌شه. پس اگه جامعه هم بتونه برای تغییر به این سطح از تعامل در خودش برسه، بی‌شک تغییر در چند هفته محقق شدنی خواهد بود. مطالعۀ مبارزات مردم ایران با بیش از ۱۲۰ سال تجربه دستآوردهای ارزنده‌ای به جامعه ما تقدیم کرده، مهم این است که آنها را دریابیم و بهای آنرا بپردازیم.

**اهمیت شعار**

شعار فقط یک «جمله» نیست؛ در روانشناسی اجتماعی، شعارها نماد جمعی هستند. شعار برای تغییر جامعه باید مرزش رو مشخص کنه: مرز بین مردم و ضد مردم (دموکراتیک و ضد دموکراتیک). شعارها نشان می‌دهند که جامعه در چه مرحله‌ای از آگاهی یا عصیان قرار داره. مثلا: در ۱۴۰۱ با شعار «زن، زندگی، آزادی» شروع شد. برگرفته از جنبش‌های کردی و فمینیستی بین‌المللی. تأکید بر زندگی به‌جای مرگ: نقطه مقابل شعارهای دهه ۵۰–۶۰ که «مرگ بر...» بود. این نشان می‌ده نسل جدید به‌جای ایدئولوژی‌های خشونت‌محور، بر زندگی و آزادی تأکید دارد. اما یکدفعه دیدیم که حتی مقامات جمهوری اسلامی هم این شعار رو سر میدن!؟ چرا؟ چون این شعار قدرت جزم کردن عزم تغییر رو نداشت. مرز نیروهای دموکراتیک و ضد دموکراتیک رو مشخص نمی‌کرد. اما وقتی به شعار «مرگ بر ستمگر چه شاه باشه چه رهبر» می‌رسیم، فاز عوض می‌شه. : این شعار روانشناسانه مهمه، چون نشان می‌ده جامعه از «چرخه تاریخی جایگزینی دیکتاتوری با دیکتاتوری» هشیار شده. نسل جدید ناخودآگاه از تجربه پدران و مادرانشان (انتقال روانی تاریخی) آموختند که سقوط دیکتاتوری شاه به‌تنهایی به آزادی منجر نشد. هم اپوزیسیون سلطنت‌طلب و هم جمهوری اسلامی را تحت فشار قرار داد؛ چون

نشان داد جوونا دنبال «بازگشت به گذشته» نیستند بلکه به آینده‌ای دموکراتیک و مترقی فکر می‌کنند.

---

**نتیجه‌گیری: بیداری ناخودآگاه — از فهم به تغییر**

یه لحظه تو سکوت شب، تو خونه‌ت نشستی، یا شاید تو یه کافه شلوغ، یا حتی تو خیابونای خاکستری تهران قدم می‌زنی. یه حس عمیق تو دلت بیدار می‌شه — ترکیبی از خشم، امید، و یه سؤال بزرگ: «چرا ما هنوز اینجاییم؟» از انقلاب ۵۷، با اون هیجان پیروزی و سرخوردگی‌های تلخ، تا جنگ و سرکوب دهه ۶۰، از خیزش‌های ۸۸ و ۹۸ تا شعله‌های «زن، زندگی، آزادی» تو ۱۴۰۱، انگار روان جمعی ما تو یه چرخه معلقه: خشم شعله می‌کشه، اما به جای انفجار، خاموش می‌شه. چرا؟ چون ناخودآگاه ما، پر از زخم‌ها، ترس‌ها و آرزوهای سرکوب‌شده‌ست. اما این پایان نیست. این کتاب، سفری بود به عمق این ناخودآگاه — و حالا، وقتشه که این فهم رو به تغییر تبدیل کنی. روان جمعی ایران شکست‌خورده نیست؛ آماده بیداریه. آماده‌ای خاکستر رو کنار بزنی و آتش رو آزاد کنی؟ بیا یه لحظه به عقب نگاه کنیم. تو این کتاب، دیدیم چطور ترومای جمعی (collective trauma) — از قتل‌عام ۶۷ تا سرکوب‌های ۸۸ و ۹۸ — یه بی‌اعتمادی افقی (horizontal distrust) تو وجودمون کاشته. این تروما، مثل یه سایه، ما رو از هم دور نگه داشته: به همسایه‌ت، به دوستت، حتی به خودت شک داری. دیدیم چطور ناهماهنگی شناختی(cognitive dissonance) — تضاد بین باور به آزادی و انطباق برای بقا — ما رو به انفعال روانی (psychological passivity) کشونده: تو خیابون همرنگ جماعت می‌شی، اما تو دلت فریاد می‌زنی. دیدیم چطور سوپاپ‌های اطمینان(safety valves) ، مثل شل شدن گشت ارشاد، خشم‌مون رو تخلیه می‌کنن، و چطور شبکه‌های اجتماعی، با سرایت هیجانی (emotional contagion)، ما رو به هم وصل کردن، اما بدون سازماندهی، به توهم مشارکت (illusion of participation) محدود شدن. و مهم‌تر، دیدیم که اپوزیسیون، به جای اتحاد کور، نیاز به مرزبندی هویتی (identity demarcation) داره: تعهدی واقعی به آزادی و استقلال، نه وابستگی خارجی یا تن دادن به چرخۀ اقتدارگری. این فهم، یه نقشه راهه. روانشناسی اجتماعی، مثل نظریه‌های آلبرت باندورا، می‌گه تغییر وقتی شروع می‌شه که خودکارآمدی جمعی(collective efficacy) تقویت بشه: باور به اینکه «ما می‌تونیم». این باور از قدم‌های کوچک شروع می‌شه. یادته خیزش ۱۴۰۱ چطور با یه جرقه — مرگ مهسا — میلیون‌ها نفر رو به هم وصل کرد؟ اون هویت جمعی مقاوم (resilient collective identity) هنوز تو وجودته. تو نسلY ، با تجربه عمل‌گرایی‌ت، می‌تونی به نسل Z یاد بدی چطور گروه‌های کوچک رو سازماندهی

کنن. تو نسلZ ، با خشم دیجیتالت، می‌تونی از فضای مجازی به خیابون پل بزنی. و تو، اگه زنی، می‌تونی دیوارهای تبعیض و ناباوری رو بشکنی و رهبری قیام رو بدست بگیری. حالا، چطور این آتش رو شعله‌ور کنیم؟ روانشناسای اجتماعی، مثل کورت لوین، می‌گن باید به نیروهای بازدارنده(restraining forces) — مثل ترس و بی‌اعتمادی — غلبه کنیم و نیروهای پیش‌برنده(driving forces) — مثل خشم و امید — رو تقویت کنیم. این امکان‌پذیر نیست الا اینکه آزادی رو برای همه بخوایم و نه برای خودمون و بقای خودمون.

حالا چند راه عملی پیش روته: اعتماد رو بازسازی کن: با یه دوست، یه همسایه، یا حتی یه غریبه شروع کن. یه بحث گروهی راه بنداز، درباره آرزوهاتون حرف بزن. این اعتماد افقی(horizontal trust) ، پایه هر تغییره. از دیجیتال به واقعی برو: شبکه‌های اجتماعی رو از سیگنالینگ اجتماعی(social signaling) به ابزار سازماندهی تبدیل کن. گروه‌های تلگرامی یا واتساپی بساز برای هماهنگی تجمعات کوچک. مرزبندی کن: اپوزیسیونی رو حمایت کن که به آزادی و استقلال و نفی هر نوع دیکتاتوری و وابستگی متعهده. این هویت جمعی فراگیر(inclusive collective identity) می‌تونه خشم پراکنده رو متحد کنه. قدم‌های کوچک بردار: یه اعتصاب محلی، یه تجمع کوچک، یا حتی یه دیوارنویسی. روانشناسا می‌گن موفقیت‌های کوچک، خودکارآمدی جمعی (collective efficacy) رو تقویت می‌کنن.

تو کجای این داستانی؟ هر جای ایران که باشی — تهران، تبریز، یا یه روستای دور — اون آتش زیر خاکستر تو وجودته. هر بار که علیه تبعیض زن بودنت شورش کردی، یه پست اعتراضی گذاشتی، یا حتی تو دلت فریاد زدی، داشتی این آتش رو زنده نگه می‌داشتی. روان جمعی ما، با همه زخم‌هاش، آماده انفجاره — نه انفجار کور، بلکه یه تغییر سازمان‌یافته. تصور کن: یه روز که به جای سکوت، دست یکی دیگه رو می‌گیری، یه گروه تشکیل می‌دی، و با هم فریاد می‌زنی. اون لحظه، ناخودآگاه ما بیدار می‌شه، و ایران، از خاکستر به آزادی می‌رسه. آماده‌ای این بیداری رو شروع کنی؟

---

## پرسش‌های تأمل‌برانگیز برای بحث

برای اینکه کتاب رو به عمل تبدیل کنی، این پرسش‌ها رو برای بحث گروهی یا خودشناسی استفاده کن:

- چطور ترومای جمعی (مثل دهه ۶۰، ۷۸ و تا ۱۴۰۱) هنوز تو رفتارهایت تأثیر می‌ذاره؟ چطور می‌تونی اعتماد افقی رو بازسازی کنی؟

- در زندگی دوگانه‌ت، کدوم بخش (ظاهر رسمی یا باطن واقعی) غالبه؟ چطور می‌تونی ناهماهنگی‌ت رو به اقدام جمعی تبدیل کنی؟
- اپوزیسیون رو چطور ارزیابی می‌کنی؟ آیا مرزبندی هویتی (سرنگونی ولایت فقیه، استقلال، سکولاریسم) برات مهمه؟
- تو شبکه‌های اجتماعی، چقدر از سرایت هیجانی‌ت به اقدام میدانی می‌رسه؟ یه قدم کوچک برای پل زدن دیجیتال-واقعی چیه؟
- آتش زیر خاکستر تو وجودت چیه؟ جرقه بعدی برای شعله‌ور کردنش چیه؟

---

# پیوست‌ها

## واژه‌نامه روانشناختی

این واژه‌نامه، اصطلاح‌های کلیدی کتاب رو خلاصه می‌کنه. هر کدوم با تعریف ساده، مثال ایرانی، و پیوند به تغییر توضیح داده شده.

- **ترومای جمعی :(Collective Trauma)** زخم روانی‌ای که یه جامعه از رویدادهای بزرگ مثل جنگ یا سرکوب تجربه می‌کنه و اعتماد و همبستگی رو نابود می‌کنه. مثال: قتل‌عام ۶۷، که هنوز تو بی‌اعتمادی نسل‌ها زنده‌ست. برای تغییر: شناخت این زخم، اولین قدم برای التیام و اتحاده.
- **ناهماهنگی شناختی :(Cognitive Dissonance)** تضاد بین باورها و رفتارها که فشار روانی ایجاد می‌کنه. مثال: باور به آزادی اما انطباق با حجاب اجباری. برای تغییر: این فشار رو به اقدام جمعی تبدیل کن، نه سکوت.
- **احساس محرومیت نسبی :(Relative Deprivation)** حس بی‌عدالتی وقتی انتظارات (مثل آزادی) با واقعیت جور درنمی‌آد. مثال: زنان در انقلاب ۵۷ که برای برابری جنگیدن، اما با محدودیت‌های جدید روبه‌رو شدن. برای تغییر: این حس رو به همبستگی گروهی بدل کن.

- **رقابت هویتی :(Identity Competition)** وقتی گروه‌ها برای مشروعیت با هم رقابت می‌کنن و اتحاد رو سخت می‌کنن. مثال: شکاف‌های اپوزیسیون ایرانی. برای تغییر: به جای رقابت، هویت مشترک بساز.

- **بی‌اعتمادی افقی :(Horizontal Distrust)** عدم اعتماد به افراد هم‌رده اجتماعی (مثل همسایه‌ها). مثال: نظارت اجتماعی دهه ۶۰. برای تغییر: با بحث‌های کوچک، اعتماد رو بازسازی کن.

- **سرایت هیجانی :(Emotional Contagion)** پخش احساسات مثل ویروس در گروه‌ها. مثال: شعار «زن، زندگی، آزادی» در ۱۴۰۱. برای تغییر: از این سرایت برای هماهنگی اقدام میدانی استفاده کن.

- **سوپاپ‌های اطمینان :(Safety Valves)** امتیازهای کوچک رژیم برای تخلیه خشم. مثال: شل شدن گشت ارشاد بعد از ۱۴۰۱. برای تغییر: این سوپاپ‌ها رو به عنوان ضعف رژیم ببین و فشار رو ادامه بده.

- **زندگی دوگانه :(Double Life)** جدایی ظاهر رسمی و باطن واقعی. مثال: انطباق خیابانی اما شورش خصوصی. برای تغییر: این دوگانگی رو به هویت مقاوم جمعی تبدیل کن.

- **خودکارآمدی جمعی :(Collective Efficacy)** باور گروه به توانایی تغییر. مثال: اتحاد موقت در خیزش ۱۴۰۱. برای تغییر: با موفقیت‌های کوچک، این باور رو تقویت کن.

- **قطبی‌سازی هویتی :(Identity Polarization)** تیز شدن مرزهای «ما» و «آن‌ها». مثال: شکاف‌های اپوزیسیون. برای تغییر: مرزبندی هوشمند، نه کور.

- **دوگانگی جامعه شناختی**: (Sociological ambivalence) به احساسات یا جهت‌گیری‌های متناقضی اشاره دارد که افراد به دلیل فشارها و انتظارات اجتماعی متناقضِ نهفته در ساختارها، نقش‌ها و روابط اجتماعی، تجربه می‌کنند.

- **کاتارسیس** (**Catharsis**) در روانشناسی به تخلیه یا آزادسازی هیجانی اشاره دارد، که در آن افراد احساسات سرکوب‌شده یا تنش‌های روانی انباشته‌شده را به شکلی شدید و ناگهانی تجربه کرده و سپس احساس سبکی و آرامش می‌کنند. این فرآیند که از واژه یونانی ″katharsis″ به معنای ″تصفیه″ یا ″پاک‌سازی″ می‌آید، در روانکاوی فرویدی برای رهایی از خاطرات آسیب‌زا و در رویکردهای دیگر برای بهبود سلامت روانی از طریق بیان هنری، نوشتن، یا حتی بازی مطرح می‌شود.

**تقسیم‌بندی کلی نسل‌ها (بر اساس سال تولد):**

- **Silent Generation** (نسل خاموش): ۱۹۲۸–۱۹۴۵ (۱۳۰۷-۱۳۲۴)

- **Baby Boomers** (نسل انفجار جمعیت): ۱۹۴۶–۱۹۶۴ (۱۳۲۵-۱۳۴۳)

- **Generation X** (نسل ایکس): ۱۹۶۵–۱۹۸۰ (۱۳۴۴-۱۳۶۰)

- **Millennials / Generation Y** (نسل وای): ۱۹۸۱–۱۹۹۶ (۱۳۶۰-۱۳۷۵)

- **Generation Z** (نسل زد): ۱۹۹۷–۲۰۱۲ (۱۳۷۶- ۱۳۹۱)

- **Generation Alpha** (نسل آلفا): ۲۰۱۳ به بعد (۱۳۹۲ به بعد)

**۲ .منابع و معرفی دانشمندان**

- **لئون فستینگر Leon Festinger) ، ۱۹۱۹–۱۹۸۹ :(**روانشناس آمریکایی، بنیان‌گذار نظریه ناهماهنگی شناختی. کتاب کلیدی) *A Theory of Cognitive Dissonance*: ۱۹۵۷(، که تضاد باور و رفتار رو بررسی می‌کنه.

- **تد گور Ted Gurr) ، ۱۹۳۶–۲۰۱۷ :(**جامعه‌شناس سیاسی آمریکایی، متخصص در خشونت سیاسی. کتاب کلیدی) *Why Men Rebel*: ۱۹۷۰(، که احساس محرومیت نسبی رو به عنوان ریشه شورش‌ها توصیف می‌کنه.

- **هنری تاجفل Henri Tajfel) ، ۱۹۱۹–۱۹۸۲ :(**روانشناس اجتماعی بریتانیایی-لهستانی، بنیان‌گذار نظریه هویت اجتماعی. کتاب کلیدی) *Social Identity and Intergroup Relations*: ۱۹۸۲(، که رقابت هویتی رو تحلیل می‌کنه.

- **کورت لوین Kurt Lewin) ، ۱۸۹۰–۱۹۴۷ :(**روانشناس آلمانی-آمریکایی، پدر روانشناسی اجتماعی مدرن. کتاب کلیدی) *Field Theory in Social Science*: ۱۹۵۱(، که نیروهای پیش‌برنده و بازدارنده رو در رفتار جمعی توضیح می‌ده.

- **آلبرت باندورا Albert Bandura) ، ۱۹۲۵–۲۰۲۱ :(**روانشناس کانادایی-آمریکایی، متخصص در یادگیری اجتماعی. کتاب کلیدی) *Self-Efficacy: The Exercise of Control* :۱۹۹۷(، که خودکارآمدی جمعی رو به عنوان باور به تغییر گروهی بررسی می‌کنه.
- **الین هتفیلد Elaine Hatfield) ، متولد ۱۹۴۱، زنده :(**روانشناس اجتماعی آمریکایی، متخصص در احساسات. کتاب کلیدی *Emotional Contagion* :(۱۹۹۳، با جان کاسیوپو و ریچارد رپسون)، که پخش احساسات در گروه‌ها رو توصیف می‌کنه.
- **گوستاو لوبون Gustave Le Bon) ، ۱۸۴۱–۱۹۳۱ :(**جامعه‌شناس و روانشناس فرانسوی، بنیان‌گذار روانشناسی توده‌ها. کتاب کلیدی) *The Crowd: A Study of the Popular Mind* :۱۸۹۵(، که رفتار جمعی در توده‌ها رو تحلیل می‌کنه.
- **کای اریکسون Kai Erikson) ، ۱۹۳۷–۲۰۲۱ :(**جامعه‌شناس آمریکایی، متخصص در فاجعه‌های اجتماعی. کتاب کلیدی) *Everything in Its Path* :۱۹۷۶(، که ترومای جمعی بعد از سیل بوفالو کریک رو بررسی می‌کنه.
- **اروینگ جانیس Irving Janis) ، ۱۹۱۸–۱۹۹۰ :(**روانشناس آمریکایی، متخصص در تصمیم‌گیری گروهی. کتاب کلیدی *Groupthink: Psychological Studies of Policy Decisions and* : *Fiascoes* ) ۱۹۸۲(، که تفکر گروهی و اجماع کاذب رو توصیف می‌کنه.
- **دنیل کانمن Daniel Kahneman) ، ۱۹۳۴–۲۰۲۴ :(**روانشناس اسرائیلی-آمریکایی، برنده نوبل اقتصاد. کتاب کلیدی) *Thinking, Fast and Slow* :۲۰۱۱(، که سوگیری تأییدی و خطاهای شناختی رو توضیح می‌ده.
- **پیر بوردیو Pierre Bourdieu) ، ۱۹۳۰–۲۰۰۲ :(**جامعه‌شناس فرانسوی، متخصص در سرمایه‌های فرهنگی. کتاب کلیدی *Distinction: A Social Critique of the Judgement of* : *Taste* ) ۱۹۷۹(، که سرمایه نمادین رو در روابط قدرت بررسی می‌کنه.

- **ماکس وبر Max Weber) ، ۱۸۶۴–۱۹۲۰ :(**جامعه‌شناس آلمانی، بنیان‌گذار جامعه‌شناسی مدرن. کتاب کلیدی *Economy and Society* :(۱۹۲۲، پس از مرگش منتشر شد)، که دینامیک‌های قدرت رو در جامعه توصیف می‌کنه.
- **فیلیپ زیمباردو Philip Zimbardo) ، ۱۹۳۳–۲۰۲۴ :(**روانشناس آمریکایی، متخصص در روانشناسی موقعیت. کتاب کلیدی) *The Lucifer Effect* :۲۰۰۷(، که خودسانسوری و تأثیر موقعیت بر رفتار رو تحلیل می‌کنه.
- **رونالد اینگلهارت Ronald Inglehart) ، ۱۹۳۴–۲۰۲۱ :(**جامعه‌شناس سیاسی آمریکایی، بنیان‌گذار نظرسنجی ارزش‌های جهانی. کتاب کلیدی) *The Silent Revolution* :۱۹۷۷(، که شکاف ارزشی بین نسل‌ها رو بررسی می‌کنه.
- **جان دالارد John Dollard) ، ۱۹۰۰–۱۹۸۰ :(**روانشناس آمریکایی، متخصص در پرخاشگری. کتاب کلیدی *Frustration and Aggression* :(۱۹۳۹، با همکاران)، که ناکامی-پرخاشگری رو به عنوان ریشه خشونت توصیف می‌کنه.
- **مارک ون وگت Mark van Vugt) ، متولد ۱۹۶۷، زنده :(**روانشناس اجتماعی هلندی، متخصص در روانشناسی تکاملی. کتاب کلیدی *Applying Social Psychology* :(۲۰۱۴، با برام بونک)، که سیگنالینگ اجتماعی رو در رفتار گروهی تحلیل می‌کنه.
- **تیودور آدورنو Theodor Adorno) ، ۱۹۰۳–۱۹۶۹ :(**فیلسوف، جامعه‌شناس و موسیقی‌شناس آلمانی، عضو برجسته مکتب فرانکفورت. کتاب کلیدی Dialectic of Enlightenment : (۱۹۴۷، با ماکس هورکهایمر)، که صنعت فرهنگ و تأثیر آن بر توده‌ها را نقد می‌کند؛ و The Authoritarian Personality(۱۹۵۰، با همکاران)، که شخصیت اقتدارگرا و ریشه‌های فاشیسم را بررسی می‌کند.
- **رابرت کی.مرتن ۱۹۱۰–۲۰۰۳** پدر جامعه‌شناسی مدرن. مبتکر «اثر متیو» (effect Matthew) و «نظریه استناد» که به منزله «نظام پاداش» یا «رواج علم» مطرح است.
- **جان سی. ترنر (John C. Turner)** ۱۹۴۷–۲۰۱۱: روانشناس اجتماعی بریتانیایی، همکار تاجفل در توسعه نظریه هویت اجتماعی. کتاب کلیدی: Rediscovering the Social Group: A Self-

Categorization Theory (۱۹۸۷)، که هویت اجتماعی را به عنوان پایه رفتار گروهی و تعارضات بین‌گروهی تحلیل می‌کند.

- **جاناتان اچ. ترنر** (**Jonathan H. Turner**) متولد ۱۹۴۱، زنده: جامعه‌شناس آمریکایی، متخصص در تئوری‌های تعاملی اجتماعی و ساختارهای کلان اجتماعی. کتاب کلیدی: A Theory of Social Interaction (۱۹۸۸)، که تعاملات روزمره و تأثیر آن‌ها بر هویت و ساختارهای اجتماعی را بررسی می‌کند؛ و Face to Face: Toward a Sociological Theory of Interpersonal Behavior (۲۰۰۲)، که بر پویایی‌های تعاملی و نقش آن‌ها در شکل‌گیری هویت‌های گروهی تمرکز دارد.